

که ئێف ئێه نگی  
منتدی إقرأ الثقافي

رووه که ئابوورییه کان  
www.iqra.ahlamontada.com

به قایه تی له کوردستاندا

کوردی. عه ره بی. ئینگلیزی

که مال جه لال غه ریب

منتدی إقرأ الثقافي

للکتب ( کوردی - عربی - فارسی )

www.iqra.ahlamontada.com

که مال جه لال غه ریب

# که له فهرهه نگی رووه که ئابوورییه کان

به تایبه تی له کوردستاندا

کوردی . عه ره بی . ئینگیزی



مەزگای چاپ و بلاوکردنهوهی ئاراس

مهولیز - مهزیمی کوردستانی عێراق

هه‌م‌م‌و مافێك هاتوو‌مه پاراستن ©  
همزگای چاپ و بلاو‌کردن‌ه‌وی ئاراس  
شەقامی گولان - هه‌ولێر  
هه‌رمی کوردستانی عێراق  
هه‌م‌گه‌ی ئه‌لێکترۆنی aras@araspess.com  
وارگه‌ی ئینتەرنێت www.araspess.com  
تەلەفۆن: 00964 (0) 66 224 49 35  
همزگای ئاراس له ٢٨ تشرین (٢) ١٩٩٨ هاتوو‌مه دامەزران

که‌مال جه‌لال غه‌ریب  
که‌له‌ فه‌ره‌نگی رووه‌که نابوو‌ریه‌که‌کان  
کتیبه‌ی ئاراس ژماره‌ ١٢٤٤  
چاپی دووهم ٢٠١٢  
تیریز: ١٠٠٠ دانه  
چاپخانه‌ی ئاراس - هه‌ولێر  
ژماره‌ی سه‌اردن له به‌ری‌وه‌به‌رایه‌تی گشتی کتێبخانه‌ گشتیه‌که‌کان ١٢٥ - ٢٠١٢  
نه‌خشان‌دنی ناوه‌وه‌ لێزان عه‌بدوله‌هادی  
رازاندنه‌وه‌ی به‌رگ: ئاراس نه‌که‌رم  
به‌یت لێدان: هانا فه‌رید. ئیمان غازی  
هه‌له‌گر: شه‌رزاد فه‌قی ئیسماعیل. نسار عه‌بدو‌ل‌لا  
رێنووسی یه‌که‌گرتوو: به‌دران ئه‌حمه‌د حه‌بیب

ژه‌نك:

ژماره‌ی پێوانه‌یه‌یی ناوه‌وله‌تی کتیب  
ISBN: 978-9933-487-13-3

## پیشه‌کی

### رووه‌کی پزشکی

ئەو رووه‌کیه که له میدانی پزشکیدا بۆ دروستکردنی دەرمان سوودی لێ وەرەگیرێت، چ بە شێوهی رەگ، قەد، گەلا، بەر یان گۆل. ئەو رووه‌که گەیا یان درەخت بێت، ئیستا که باسی سوودی گەیا دەکەین، ئەو دەرمان بێر دەکەوێتەوه که (نەعنا Mint) و جاتره (زەعتر Thyme) و مەعەمنووس (بقدونس Parsley) بە شێوهی بەهاریات له خواردنەماندا بەکار دەهێنرێن. بەلام بەر له سەر سال لەمەوهێش بێرورای خەلکی له هی ئیستا جیاواز بووه سەبارەت بە باوک و باپیرانمان، گەیا بۆ ئەوه نەبووه که تام و بۆنی خواردنەمانی خۆش بکات، بەلکو بۆ چارەکردنی نەخۆش بووه. خەلکی له ماوهی چەند هەزار سالێکدا پەشتیان تەنیا بە گەیا (أعشاب Herbs) بەستووه بۆ چارەکردنی نەخۆشی. بەلام دواى ئەوه، له سالانی سەرەتای ئەم سەمەیه‌دا، کاتی‌ک که کیمیاگەرەکان (الکیمیایین) دەستی‌یان کرد بە دروستکردنی ئاوێتەى دەرمان (مەركبات دوائیه Medicinal compounds). دەرمانی زۆر هاتوونەتە ئاراوه، ئەو ئاوێتەنەى (عقاقير Drugs) که مەووف دروستی کردوون، زۆر کاریگەرەن، بە رەمەیه‌کی ئەوتۆ که پزشکیگەکان بە شێوهیه‌کی فراوان بەکاریان دەهێنن، ئەمە بووه هۆی واز لێهێنانی هەندێک گەیاى دەرمان، بەلام تەنانت هەتا ئەمڕۆش زۆر کەس هەن که دەرمانی گەیا پەسند دەکەن، چونکه لەو بارە‌وه‌دا که ئەمانە هۆیه‌کی سەروشتین بۆ هێنانەدەى تەندروستییه‌کی باش و لەو دەرمانانە چاکترەن که له کارگەدا دروست دەکرین. ئەو شارەزاییانەى که له گەیا دەرمان دروست دەکەن پێیان دەگوترێت گیاناسەکان یان گیاسازەکان (العشابون - Herbalists)، زانستییه‌کانیان له کتییى گیاسازیدا (کتاب الأعشاب Herbals) تۆمارکراون.

لەم کتییەدا هەوڵم داوه که باسی ژمارهیه‌کی زۆر له رووه‌که پزشکییه‌کان بکەم (گەیا و دەرمان و درەخت)، بە تاییه‌تى له ناوچه‌ی کوردستاندا، له‌لایه‌نى: ناوی کوردی و عەرەبى و ئینگلیزی و لاتینییه‌کانیانەوه، وێنەکانیان، ئەو بەشەنەى که سوودی‌یان لێ وەرەگیرێت، میژوووه‌کانیان، پێکهاتنیان (ئەو مەاده‌ کاریگەرەنەى که تیا‌یان‌دان)، ئەو دەرمانانەى لێیان دەرەهێنرێت و چۆنیه‌تى بەکارهێنانیان له میدانی پزشکیدا، لەگەڵ ناوی هەندێک له رووه‌کزانە (علماء النبات) بیانی و عەرەب و کوردەکان که لەم میدانه‌دا ناویان‌گیا‌ن دەرکردووه بۆ راپەراندنی ئەم کارەش سوودم له گەلیک سەرچاوه‌ی ئینگلیزی و عەرەبى و کوردی وەرگرتووه. مەبەستیشم لێره‌دا ئەوه‌یه که خۆنەر و رۆشن‌بیری کورد شارەزاییه‌که له‌باره‌ی رووه‌که پزشکییه‌کانه‌وه پەیدا بکات، بۆ ئەوه‌ی به‌ریگه‌یه‌کی راست، به‌ینى ئامۆزگاریی پزشکیگەکان، سوودی‌یان لێ وەرگیرێت و به‌هەڵدا نەچێت، چونکه کوردستان مەلەبەندێکی زۆر فراوانه بۆ رووه‌کی پزشکی. له کۆتاییدا زۆر سوپاسی دایکی توانا (ناجیه قادر عەبدولرحمان) دەکەم، که له ژبانی رۆژانه‌دا سەرشارانی سووک کردووم بۆ ئەوه‌ی ئەم کاره راپەرێم، هەروەها زۆر سوپاسی برائى خۆشه‌ویستم (سەباح جەلال غەریب) دەکەم که له‌لایه‌نى دەرمانەت و بی‌نەوه‌یه‌ی وەرگرتنی رەزامەندیی کۆپی زانیاریی کورد و فەرمانگه‌ی چاودێریی چاپه‌مەنى و ئاممە‌کردنی

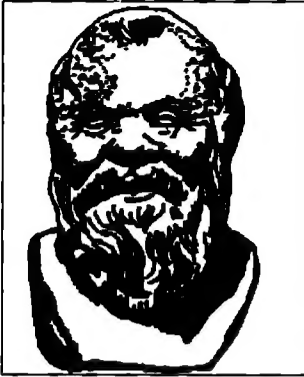


کاغەزدا يارمەتیی داوم، مامۇستا (سالىح عەبدوللا چروستانى) و (بەرزان يونس ئەحمەد) كە بە دلسۆزىيەو، رەشەكانيان بۇ پاكىنوس كىردومەتەو و (تريفە) ى كچم كە سەرچاوەی پىويستى بۇ ئەم كىتەبەم نامادە كىردو، هيوادارم هەر لە خوشى و كامەرانيدا بن.

لە كۆتاييدا سوپاسى بى پايانم بۇ برازاي بەرپىز و خوشەويستم (عاسى رەباتى) پيشكىش ئەكەم، چونكە رووناكىي كىرد بە بەرى دەسنووسى ئەم كىتەبەدا و بە پىتچىن و چاپكىردنى يارمەتیی دام. هيوادارم هەر سەرگەوتوو بىت لە مەيدانى خزمەتگوزارى ئەمەب و رۆشنپىرىي كوردیدا.

هەروەها سوپاسى برا هونەرمەندەكانم: مەريوان جەلال كەرىم و بەختيار ئەحمەد ژين ئەكەم كە وىنەكانيان بۇ خستەم سەر كاغەزى تريس بۇ ئاسانكىردنى چاپيان. ئىتر پشت بە خواى مەزن.

## ناوى ھەندىك لە روومكزانە بىيانى و عەرب و كوردە كۈنەكان:



ھىپۆكرەيتس (Hippocrates = أبقرط):

لە سالى (٤٥٠)ى بەر لە زاینیدا، لە دوورگەى (قوس) لە ناسىاى بچووكدا، لەدايك بوو. مەزنترىنى پزىشكە يۇنانىيە كۈنەكان بوو، لە ماوەى (٤٦٠ - ٣٧٠)ى بەر لە زاینیدا، كىتیبكى زۇرى لە مەيدانى پزىشكىدا داناو، ئەم كىتیبانە وەرگێرداوەتە سەر زۇربەى زمانەكانى جىهان، لە چارەكردنى نەخۆشپەكاندا، نزیكەى (٢٣٠) دەرمانى روومكى پزىشكى بەكار ھىناو.

نبو ھەيگەرىكى ھىپۆكرەيتس كە لە مۆزمخانەىكى بەرىتانىادا لە لەنھن پيشان دراو.

دايۆسكۆردىس (Dioskorides = Dioscoredes):

لە سەمەى يەكەمدا (٧٥ پ.ز.) نۆشدارىك و روومكزانىكى يۇنانى بوو، لە كىلىكيا (قىلىقى)و بە شىوہى نەشتەرگەر (جراح) لەگەڵ لەشكرى يۇناندا ھاتوچۆى كردوو، لەكاتى ھاتوچۆكردنەكانىدا زانىارىيە لەبارەى دەرمانەكان كۆكردوووتەو بە زمانى يۇنانى كىتیبكى لەسەر مانەى نۆشدارى (المفردات الطبيه) واتە (Materia medica) يان . Medical matter، داناو، واتە ھەر مادەىك لە ھەيگەتەى دەرمانى چارەكردنى نەخۆشپەكان بەكار بێت. لەم كىتیبەدا ناوى (٩٥٨) دەرمانى نووسىو، بە سوومەكانىانەو، وەكو: تلىاك (أفيون = Opium)، بۆسپەردن (التخدير) و بەنگ (السكران = Henbane) و پيازە مشكانە (العنصل = Squill) و تالى شارى (الصبر = Aloe) و زەنجەفيل (زنجبيل = Ginger). ئەم مادانە ھەتا ئىستاش ھەر بەكار دەھێنرێن.

ئىوفراستەس (Theophrastus):

زانای روومك و گزۆگيا، لە ماوەى (٣٧٠ - ٢٨٧)ى بەر لە زاینیدا ژياو، پزىشك و روومكزانىكى مەزن بوو، ناویان ناو (باوكى روومك) چەند كىتیبكى لەبارەى روومكەو داناو، تيايدا باسى گەلێك روومكى پزىشك كردوو وەكو: دەرمانە ھەمەكەرمەكان و دەرمانە سەركەرمەكان.

جابر كۆبى ھەيان:

مەزنترىن و بەناوایانگترین كىمياگەرى عەرب بوو، گەلێك كىتیبى داناو، وەكو: كىتیبى (ژەھرەكان و زيانەكانیان - السموم و دفع مضارها) كە تێیدا باسى ھەندىك روومكى ژەھرىنى كردوو وەكو بەنگ (سكران) و تلىاك (أفيون) و گزۆلك (حنظل)... ھتە



ئىبن سينا:

مەزىنقىنى زانا و پزىشكى ھەموو سەردەمەكان بوو، لە سالى ۱۹۸۰ى زاینیدا لە گوندیكى نزیك بوخارا، كە یەكێكە لە شارەكانى ئۆزبەكستان، لەدايك بوو. بەناویانگترین كتیبى (القانون) بوو، كە بریتییه لە كەله فەرھەنگىكى (موسوعة) ى گەرە، لە (۲۰) بەرگدا. ھىندىك لە بەرگەكانى، باسى پزىشكى و دەرمانسازى بوون. تىياندا باسى ژمارەيكى زۆرى لە رووكە پزىشكىەكان كردوو.

گالینوس (Galen):

زانایەكى یونانى بوو، لە رۆمادا، دواى لەدايكبوونی مەسیح، بە ۸۸ سال ژیاو، واتە دواى مردنى ھیپۆكرىمىتس بە نزیكەى (۵) سەدە. گەلىك كتیبى لەبارەى پزىشكى و دەرمانسازىیەو داناو، باسى ھەزاران دەرمانى تیدا كردوو.

ئىبنولبەیتار:

مەزىنقىنى رووكەزانى عەرەب بوو، ژمارەيكى زۆرى لە رووك و گژوگیا كۆكردووتمەو و لىكۆلىنەو ى لەسەر كردوون. بەناویانگترین كتیبەكانى ئەمانەن (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية)، (المغني في الأدوية المفردة).

داود ئەلئەنتاكى:

داود كورى عومەر كە بە (الضرير)، بەناویانگ بوو، لە ئەنتاكیە (أنطاكية)، لە سالى (۹۵۰)ى كۆچیدا لەدايك بوو، كتیبىكى مەزنى داناو، بە ناوى (تذكرة داود)، ناوى رووكە پزىشكىەكان و دەرمانەكانى تیدا، بەپێى پیتی ئەلفوبى ریز كردوو.

دینەوهرى:

(ئەحمەد كورى وەنەندى دینەوهرى) (أبو حنيفة أحمد بن داود بن وند الدينوري)

(۸۲۰ز - ۹۰۳ز)

ھىندىك سەرچاو ەلئین كە لە سالى ۸۹۵ى زاینیدا، واتە لە سەدەى نۆیەمى زاینیدا كۆچى كردوو، زانایەكى كوردى كۆنى ئىنسىكلۆپىدىيى بوو، بەلام رۆشنبیریەكى عەرەبى ھەبوو و بە عەرەبى كتیبى داناو، لە (دینەوهر) لە نزیكى دەیکى سەدەى سییەمى كۆچیدا لە داك بوو، گەلىك كتیبى لەبارەى شیعەر و رەوانبىژى و جوغرافیا و ژمىرە و جەبر و ئەستىرناسى و میژوو و زمان و رووكەو بە عەرەبى داناو. بەلام زۆریەى كتیبەكانى دیار نین، واتە بەداخەو و بوون. كتیبى رووك (النبات) بە ئەستىرنەیکى گەش دادەنریت لە ئاسمانى زانستى ئەو سەردەمەدا.

دیسان بەداخەو زۆریەى بەشەكانى ئەم كتیبەش ھەر و ن بوون. بەشى پێنجەمى ئەم كتیبە، لە



دینه‌وهری

دەستنوسێکی کتێبه‌که‌دا، له کتێبخانه‌ی زانکۆی نه‌سته‌مبۆلدا، دۆزراوه‌ته‌وه و بلاوکراوه‌ته‌وه نه‌م به‌شه (٣٣٣) لاپه‌رمیه. لێزه‌دا دینه‌وهری ناوی رووه‌که‌کانی ریزکردووه. دانه‌یه‌کی تر له پاشماوه‌ی نه‌و ده‌ستنوسه‌ نایابه، که به‌نده‌مکانی (بنود) نه‌م کتێبه‌ی تێدايه، له یه‌که‌یک له کتێبخانه‌کانی ولاتی عه‌رمیی سه‌عوودیدا له شاری مه‌دینه‌ دۆزراوه‌ته‌وه، کتێبی رووه‌که، که له (٦) به‌رگی گه‌وره‌دا بووه، به‌ ناسراوترینی نه‌و کتێبانه‌ دانه‌نریت، که له‌و مه‌یدانه‌دا دانراون، دینه‌وهری چووته‌ بنج و بناوانی نه‌و رووه‌که‌کانی که ناویان له‌ زمانی عه‌رمییدا هاتووه، دوا‌ی نه‌وه‌ی که رووه‌که‌کانی به‌ چاوی خۆی ده‌دی و به‌میه‌شکنین، به‌ستی نه‌کرد به

رافه‌کردنی ناوه‌مکانیان، به‌ شێوه‌یه‌کی زانستیه‌انه و شۆینی نه‌و رووه‌که‌کانی به‌ستنی‌شان نه‌کرد، گه‌له‌یک زانیاری تریشی خستووته‌ سه‌ر زانیاری لێکۆلینه‌وه‌که‌کانی پێش خۆی، به‌مه‌ کتێبه‌که‌ی بووه به‌ سه‌رچاوه‌یه‌کی بنچینه‌یی بۆ نه‌و زمانزانانی که دوا‌ی خۆی هاتوون. هه‌تا وای لێ هات که پزیشک و زانا‌کانی گژوگیا، زانستیه‌یان لێ وهرگرت. نه‌مه‌بوو زانای گژوگیا، له‌ خۆینه‌نده‌وه‌که‌یدا سه‌رکه‌وتوو بیت، یان به‌ناویانگ بیت، هه‌تا نه‌م کتێبه‌ی له‌به‌ر نه‌بووبیت و نا‌ما‌به‌ نه‌بووبیت بۆ تاقیکردنه‌وه‌ تیا‌یدا. به‌ رانه‌یه‌کی نه‌وتۆ که گه‌وره‌ترین کتێبی به‌رمانی پزیشکی، زانستی له‌م کتێبه‌ وهره‌گرت، بۆ نه‌مونه‌ و مه‌کو کتێبی: مانه‌مکانی به‌رمانه‌کان (مفردات الأدویه) (ئیبینولبه‌یتار) دینه‌وهری. له‌ پێشه‌کی کتێبه‌که‌یدا، به‌ شێوه‌یه‌کی گشتی، باسی ره‌گه‌ز و ره‌وش و سوودی رووه‌که‌کان نه‌کات، نه‌و‌جا به‌ریتیه‌ له‌ فه‌ره‌ه‌نگه‌یک، ناوی رووه‌که‌کانی تێدا به‌ پێی ته‌لفوونی ریزکردووه، به‌لام ته‌نیا به‌یتی یه‌که‌می له‌ ناوه‌مکان وهره‌گرتووه، بۆ مه‌به‌ستی ریزکردنیان.

له‌م کتێبه‌دا، دینه‌وهری لایه‌نی زمان و زانستی رووه‌کی تێکه‌ڵ کردووه به‌ تاییه‌تی سوودی له‌ نووسینه‌کانی زانای عه‌رمیی بلیمه‌ت (الأصمعي)، وهره‌گرتووه. به‌ زمانه‌ ره‌وانه‌که‌ی باسی گۆله‌ غه‌زله‌م (الخزامی) و، زیره (كمون) و دارسێواکی (شجرة السواك = الأراك) و نه‌زرد کرد (سه‌وه‌یری سه‌روشتی) و زه‌نجه‌فیلی (زنجبل) کردووه یه‌که‌م زانای رووه‌که‌ بووه که رێگه‌ی دوو‌هه‌گکردنی (ته‌ه‌جین) به‌کار هێناوه، به‌م پێیه‌ توانیویه‌تی که به‌ رێگه‌ی مو‌توربه‌کردن (التطعيم) به‌ر و میوه‌ی نوێ به‌هێنێته‌ ئاراوه، بۆ نه‌مونه به‌ رێگه‌ی جووت پێکردن (مزاجه‌)، له‌ نێوانی گۆله‌با‌خه‌ کێویله‌ و دره‌ختی با‌مه‌مدا، گۆلی نوێی هێناوته ئاراوه به‌مه‌ش (دینه‌وهری) پێش زانای نه‌مساوی (مه‌ندل) که‌وتووه‌ته‌وه له‌ دامه‌زراندنی بناغه‌کانی زانستی کتێبدا واته‌ زانستی زگه‌ماکی (علم الوراثة).

• دینه‌وهر: به‌ناویانگه‌ترین شاری کوردستانی ئێران (می‌دیا) بووه، له‌ سه‌مه‌کانی ناوه‌را‌ستدا، که‌وتبووه رۆه‌لاتی شاری کرماشانی ئێران. هه‌ندێک سه‌رچاوه‌ش به‌لێن که دینه‌وهر نزیك شاری هه‌مه‌دان بووه، به‌لام ئیستا‌کا‌وله.

## كورد و رووميكى پزىشكى:

مروفي كورد له هزاران سال لىمەيىشەمە لىم ولاتەدا ژياو و لىگەل رووميكهكانى دىمروپىشتىدا، كه له چيا و هەرد و هەلەت و شيو و دۆل و دىشت و چەم و چورد و گەلى گوى ناو و رووبارەكاندا، وەكو له قوڤى قەرداخ و هەورامان و چياى قەندىل و گەلى عەلى بەگ و نامىدى... هتە دىمروپىن، شوناسى پەيدا كەردووە، بە تايبەتى له وەرزى بەهەردا كه خاك بە فەرشىكى رەنگىنى قەشەنگ له گيا و گول و گولزار دانەپوشرىت و بۆن و بەراميان له ناوچەكەدا بىلەو دىمىتەمە بىگومان باو و باپىرانمان هەرد لىم سەردەمەمە دووچارى چەندىن نەخۆشى و دەرد و بەلا بوون، بۆ چارەكردنى ئەو نەخۆشىيانە، پەنايان بەردووەتە بەر ئەو رووميكانە و بە تاقىكردنەمەيەكى چەند جارە بۆيان بەركەوتووە كه كاميان باشن و كاميان بۆ ئەو مەبەستە دەست نەدەن.

ئىستاش هەندىك لىم زانستىيە واتە (بەرمەنگەرى) و تىماركردنى نەخۆشى، بە شىومەيەكى سەرمەتايى له گوند و لادى و پەنا و پاسارەكاندا ماون، بۆ نمونە، مىللەتى كورد چەندىن بەرمەنى له رووميكه بۆ چارەكردنى لەرزوتا و مايسىرى و سەك ئىشە و بالووكة و دۆمەل و زىبەكە و بىرۆ و چاوشىشە بەكار هەناو بەلام بەداخەمە كوردەكان هەتا ئىستا نەيانتوانىووە ئەم سامانە خۆمەلىيە گەشە پەي بەدەن و لەسەر شىومەيەكى تازە باسى بەكەن و تاقىكردنەمەيان لەسەر بەكەن. جا بەم بۆنەمەمە روو بەكەينە رووشنەيران و پەشەزەنى كورد كه ئاوپەك لىم لایەنە بەدەنەمە، چ بە نووسىن و چ بە لىكۆلەنەمە، تەكا له لىپەرسراوانمان بەكەين كه گرەنگى بەم بابەتە بەدەن، بە تايبەتى پەشەزەكانى زانبارى رووميكه و كىميا له زانكۆى سەلاحەدىن، كۆلىجى كەشتوكال.

ناوى هەندىك لىم بەرپەزەنەى له مەيدانى بەرمەنسازىدا بەناوایانگ بوون:

۱. مەحمەدى شىخ خەبات، له گوندى هەورامانى تەخت.

۲. مام عەبدولەيى ئاغاي قەرداخى.

۳. خوالىخۆشبوو شىخ عەلەدىنى بىارە.

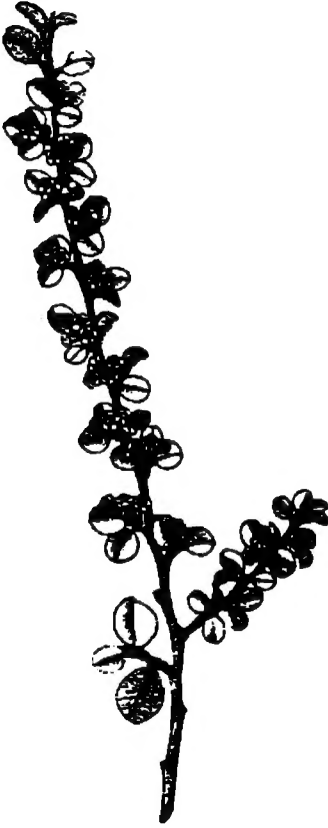
ئىستاكەش له سەلمانىدا زۆر رووميكى پزىشكى له دوكانى حاجى عارف بېرەوتى و حاجى عومەر عەبدوولمەحمەن دىمروپوشرىت.

ناوى هەندىك له رووميكى پزىشكى كوردەمەرى:

۱. قەيتەران (كزيرة البئر = شعر البنات = شعر فينوس = شعر الحبار = شعر الحن = كرفس البير) بە ئىنگلىزى (Maiden hair = Venus hair) بە لاتىنى Adiantum = Capillus بە فارسى بەرسىاوشان واتە نەخۆشى سەنگ.

۲. بەمىيون (بابونج Camomile).

۳. وەنەوشەى بۆندار (بنفسج عطر = Sweet violet).



٤. تاليشك (الهندباء البرية Dandelion).
٥. مينا (فريينا Vervain).
٦. نمعنا (النعناع Mint).
٧. تهرخوون (طرخون Tarragon).
٨. كوزوله (جرجير = قرة العين Rocket).
٩. رنواس (ريباس = رواند = رياص Rhubarb).
١٠. گوزدوان يان گاوزيان (لسان الثور Borage).
١١. پهلينه (رجلة = بقلة حمقاء = فرفحين = purslane).
١٢. رونياس (قوة = Madder).
١٣. هيرق (خطمة Althea = Hollyhock).
١٤. شويت يا شيوت (شبت = Dill).
١٥. كهرموز (كرفس Celery).
١٦. خمرتمه (خرتل Mustard).
١٧. گوزالك (حنطل Colocynth).
١٨. تاتوره (داتورا = جوز مائل Datura).
١٩. ميخك (قرنفل Clove).
٢٠. رازيانه (شمر = أنيسون Fennel).
٢١. بلك (عرقسوس Liquorice).
٢٢. سويسنه (سوسن Iris).
٢٣. هيفريسك (عرعر Juniper).
٢٤. پونگه (فلية = فوتنج Water mint).
٢٥. زاله (دفة Oleander).
٢٦. تووتن (تبغ Tobacco).
٢٧. مهعدمنوس (بقدونس Parsley).
٢٨. زمهق (زنبق Tuberose).
٢٩. همنار تونكله كهي (رمان Pomegranate).
٣٠. مازوو (عفص Galls).
٣١. گهرچك (خروع Castor beans).

۳۲. گولمباخ (ورد Rose).
۳۳. جاتره (زعتر = سعفر Thyme).
۳۴. رمشكه (شونيز = حبة سوداء Blackcumen).
۳۵. بهردمقوش = مهرنگوش = مردوقوش (مرزنجوش = سمسق = عتره Marjoram).
۳۶. شملی (حلبة Fenugreek).
۳۷. گولآمسوره (شقانق = شقانق النعمان = Papaver = Anemone).
۳۸. رميحانه (ريحان Sweet Basil).
۳۹. بيبهر (فلفل Pepper).
۴۰. رازيانه (أنيسون = Anise = Aniseed).
۴۱. سه‌علم (سحلب = Orchis = Sahlab).
۴۲. شاتهره (بقلة الملك = شاهترج = Fumaria = Fumitory).
۴۳. به‌پوو (بلوط = Quercus = Oak).
۴۴. گيزمر (جزر Carrot).
۴۵. گوينز (جوز Walnut).
۴۶. ترشوكه (حماض = حميض Rumex = Sorrel).
۴۷. كنير (حنديق Melilotus).
۴۸. توله‌كه (خبازي Malva).
۴۹. پينچن (فيجن = سذاب Rue).
۵۰. بي (صفصاف = سوح Willow).
۵۱. گولمهرپوزه (عباد الشمس Sunflower).
۵۲. توتريك (عليق Black berry).
۵۳. شه‌كروكه (خرشوف = أرض شوکی Artichoke).
۵۴. كه‌لرم (كرنب = لهانة = ملفوف Cabbage).
۵۵. لا‌ولاو (لباب = عشقة Ivy).
۵۶. سير (ثوم Garlic).
۵۷. پياز (بصل Onion).
۵۸. تهرمتيزه = تهرمتووره (رشاد Cress).
۵۹. كه‌ومر (كراث Leek).



٦٠. گؤزروان = گاوزبان (لسان الثور Borage).
٦١. شیرمار (فريبون = يتوع Euphorbia).
٦٢. قهزوان (الحبة الخضراء Terebinth).
٦٣. به لآلوك (قراصيا Prunus Microcarpa).
٦٤. مه حلب يان مالحه م = كوناار (محب Prunus mahleb).
٦٥. گوئناار (جلناار = رمان الزينة Pomegranate - blossoms).
٦٦. نسرين (نسرين = ورد بري Sweet brier rose = dog rose).
٦٧. گوئلباخى نسل (ورد دمشق = ورد بلدي).
٦٨. نسبون (أشنان Salt word = salicornia) (Damask rose = creeping briar = creeping rose) گولاوى لى نرهمه نریت.
٦٩. دار ته زيح = زهره ماسى (شجرة السبحة = آزاد رخت Azedarach = bead tree).
٧٠. مؤرد (آس = ياس Myrtle).
٧١. عننب (عناب = Jujube).
٧٢. سيوى بن نمرز - سيفك (قلقاس = الماظة = طرطوفة).
٧٣. چوروزواره = كمفز (طحلب = Moss).
٧٤. شويق (خيرى = منشور = Cheiranthus = Gilly flower).
٧٥. كه تيره = گمون (كثيراء = قتاد = عنزروت = astraglus).
٧٦. كنكر (عكوب = كعوب = Cardoon = St. marys thistle = Edible thistle).
٧٧. بموكانه (دبق = Mistle toe).
٧٨. سماق (سماق = تمت Sumac = sumach).
٧٩. سورنجان = زمعفرانى مژگ (سورنجان = Colchicum = Meadow saffron).
٨٠. جاتره كيويله م = پيازه مشكانه (بصل الفأر = عنصل = Squill = Scilla).

## رووه کی پزیشکی له هملېستې کوردیدا

### بهماری کمنار شار

همیشه بهمار له کمناری چه  
بوویووه لاگیره و گولی سر پر چه  
له رنگامانا (گوله زهره) په کسر  
بوویووه زنجیره ی ته لای پشته سر  
تاره ی نه سرین له نشیوی شیو  
بریسکه نه دا وهک هیاسی زیو  
(سئ پرېه) و (مینا) به خنجیلانه  
نمتووت ملوانکې موورو و شیلانه  
لکې (گوزدوان) به سر گیاه  
جروتی دلخوازه وا تیک نالاه  
نهریچی بووکه (به پرزا) و (چنور)  
(چاره چمقیله) بوته تارای سوور  
به لیس گیای پیشوک نه دوزریتوه  
وینتی هرچی کچ نه موزریتوه  
گولی زهره و سوور لکگل (نهرهوان)  
وهک جبری مونه به روژی شهموان  
شویو و ریخانه و کمنیر و گیابن  
په کی لاومنتی نه موروها نه خن  
(شنگ) و (هله کوزک)، (چموره) و (هئ لقه)  
(چاویازه) و (بز نه پرش) و (خمر تله)  
(کاشمه) و (به پرزا)، (لووشه) و (ترشوک)  
(کووزمه) و (کار دز)، (هونگه) و (بهنگوکه)  
(توله که) و (جاتره) و (شویت) به ریزه  
(کهرهوز)، (تهر خون)، (پیاز)، (تهر پتیزه)  
نهمانه همووی گیای بهمارن  
هریهک بو نهردیک نهرمان و چارن  
(نازانان) و (نیرگس)، (شویو) و (گهزیه)

دار و گیا، گیاندار پر نمشته و دلخوش  
 من و (و نهوشه) ملکه چ و شین هوش  
 پیرمیزد

### پیره میزد لهناو گولانا

ههسه وا گولان کهوتنه پیکه نین  
 با سالی لهناو گولانا بژین  
 یه کهم (نهوره) هرچووه له خاک  
 له عشقی باران شیت و یه خه چاک  
 (نابی) و (ناوداری) و (نیلوفر) ی زهر  
 حاشیهی دوری وه خالی بنگرد  
 گولنه (قهیسه) ی بهرزه رهنه گاو پینگ  
 (لاله) و (شقایق) نال و شوخ و شنگ  
 (شویو) ی عمر نامیز خوش بووی خوش نهفس  
 بۆ بهر گهر دنی (مینایی) نهفس  
 گولنه (سوسنهان) نازک و نازدار  
 شیفایه بۆ بهر (شعشقه) و (بیمار)  
 (فامیلیا) ی سهی له پای به فراوان  
 لهجه و لاریتی وه کوری به باوان  
 (چنود) له دوری نلقه بهستوه  
 بهجه پنی پانای بهدی گهستوه  
 (گول بهرزه) عاشقی تهووه  
 نه سوو پیتسه وه رو له ههتاو  
 (نیلوفر) نهویش بهروردهی ناوه  
 که له ناو بهرا، بی ناو خنکاو  
 و نهوشه سهرشین له شوین ههواران  
 گهردن که چی غم دوری نزاران  
 (به مرزا) به چین طورهی تاتاو  
 با نهیشه کیننی به ملاو بهولوه  
 (به ربه عروسی) له بهر بهی سوورا



چا و کۆږی چاڅواردنه دای ناوه. نهم شیعرم له خوالیڅو شپو (زامیر مەلا رحیم) وەرگرت له سالی ۱۹۶۸ د، تا نیستا له هیچ کۆوار و روژنامهیهکا نهمدیوه بلأو کرابیتوه. به چاکم زانی که بی دسکاری پینشکیش به خوینهواری بهریزی بکه، تا له فەوتان رزگاری بی. «چا» شیعری (هيجری سنهیی)

چا مەرهمی زەخممانە، دەرمانی برینانە  
 نەجراي تەبیبانە، خەمخواری حەزینانە  
 گەر مەیلەت لەسەر چایە، تەعریفی لەلام وایە  
 شیرین پەرەنگ و مایە، نەزەهەت دەری رۆحانە  
 شیرینە ئەگەر تالە، رۆحی هەموو ئینسانە  
 بۆم تیکە دەسا سوورچا لەعلی لەبی یارانە  
 مەنزەگەهت سەحرايی، چاوت کە لە لەیلا بی  
 مەجلیس کە لەگەڵ چا بی، دیوانی وەزیرانە  
 عەقڵ و ھونەر و ھۆش، رۆشنی دل و گوشتە  
 بی وەبی دل پەر چۆشە رۆح ھاتووہ جەولانە  
 (ھیجری) کە بریندارە  
 رەنگ زەرد و خەفەتبارە  
 بێچا پێیە بێچارە، سینە و دلێ بوریانە

محمد نەحمەد

ھاوکاري ژماره ۹۶۹ سال ۱۹۸۸/۴/۲۵

### بەھاری جەوانان

سەری لێک داوہ ھەلەز و بۆر و مەندۆک  
 ھەلەلە و سێھەرە و شلیر و مێکۆک  
 گۆلی ریواس و جاترە و بۆنی بۆژان  
 وەنەوشە و سوێسن و گیابەندی کێوان  
 قەلشک و سوورە ھەنگ و چەپ چەپی و سۆ  
 کەنیرە و گیا ترۆقە و جاوہ لۆلۆ  
 قەیاغ و کەنگر و قەلغان و مۆسک  
 شلە و گیلە و گەلک و لێووشە و ھەنگ  
 گۆلەپۆنە و وەنەوشە و بێرک و لاوڵا  
 کۆپادە گێزەر و گیابەند و گیاخا

كەما و نەسپىنگ و خاشخاش و گۈلەزمرد  
 شلە و ئاوپىزىڭمگەل رىئاسى بىن بىرد  
 پىسنىچك و ھەرزىن و بىمىبوون و دىئۇ  
 ھەلەلە و سويسىن و شەلەير و ھەيۇ  
 شەوھ شىنە و قلىشك و ترشە خاتوون  
 كوپراھە و نەنەنە كىئوى و پىنگ و بىمىبوون  
 گۈلى گىياگۈزىن گۈنە و گەس گەسك و شەوئىر  
 گۈلى گىيا ئادەم و گىيا سەدر و شاوئىر  
 گۈلى سۆشىن و پەنگ و مەمكە كىزە  
 گەلەي كاردو دىلەن بىبەرى تىزە  
 گۈلى گىيا كۈلكنە و گەسكە سەپىلكە  
 گۈلە گۈرگە و رەشەگىيا و پىقنىجىلكە  
 گۈلە جووتىيار و سەيدۇكە و گۈلەباخ  
 شەمىلە و ئالە تىز و گەنم و قازىباغ  
 جەلەتە و ئالەكۆك و گىيارەكەشە  
 رەشە گىيا و سىر و كاشمە و ئاندەرىشە  
 سۇزال و چەق چەقە و كىفۇك و كىفار  
 سوورا و ھەيرە ماكووز و بىبەار  
 گۈلى تالىشك و زەرتك و تىسومگايە  
 قىچىلە و كۈوزەلە و كارگى كەمايە  
 گەلە چاوكەسك و گىياكەولە و قورىنگان  
 گەلە سىپىسك و مەريواس و بىئزان  
 رەمخىزە و شاتەرە و بىستانەمارە  
 لۇزاسك و گىيا پەشپەلە و گەسكە شارە  
 گۈلى شىلان و گۈرگە و مۇمۇزۇكە  
 گەنەدار و چەقالە و سىوھلەووكە  
 گەلە قامىش و تىسۇئى نۇكە كەشوانە  
 چەقە و نەسپۇن و تالو و گىيا بەرانە  
 گەلە قاشاغ و تىسمۇزكە و ھەيۇدار  
 كەتەول و كەرتەشى و تالتۇز و گۈنكار

گنلاخه و هۆزه لا و دووقه لیشه  
 پهله سو و تیسو هیزنه و لۆکه میسه  
 گولێ گونکار و زهرتک و زیزپه مه نه  
 گولێ سه هلاب و شيله و فنجه زهره  
 گولێ کاشوور و خوش هه لکیش و بیزا  
 گوله گورگه و چریش و سیر و گیا و چیا  
 گوله ماسته، گوله جووتیار و شمش په پ  
 گوله گوینی و گول پانیز و کاشمه  
 گوله شوانه، گه لا ریحان و شپ بو  
 پوور نایشۆکه و گه لا قوون سوور و دیرۆ  
 گهنمه و نووسه که و کالێکه ماره  
 گهزیزه و سنه پره و کولکه به هاره  
 گولووکه کورگ و سیرمۆکه فسنجان  
 شمدانه و تۆله که و لاولاو و شیلان  
 گه لای که کره و گولێ نه سړیک و زهنهق  
 گه لا چه وره و کۆما ریواس و لهق لهق  
 نه وهی نووسیم له بهریا قه ترمه که  
 ویکو (هاشم) له خه لیهقت نوخته یه که  
 هه زاران گیا نه ناسراو لهو چیا یه  
 بهیانی حیکمهت و زاری خودایه  
 گول و گولزاری خاکی کوردهواری  
 له حیساب و کتیب نایه ژماری  
 هه موو کانیاو و ئاو هه لدیر و شینه  
 گولستانه به هه شتی سه رزه مینه  
 به پراستی زینه مگی نیو وانه خوشه  
 له نیو شاری هه میسه پیاو نه خوشه  
 غه می تیدا نییه نیو نه و گولانه  
 به پراستی خوشه نارامی دلانه



## گول و گيايى كوردستان

قشلك: گيايهكه كورتوكه و مك ئالقهتيز دهچى و زياتر له كوستانان دهبى.

سو: له نيو زونگى كوستانان و له نيو داروياراندا بلند دهبى و به قهر بهژنى ياو هلمهچى.

كه نيره: گيايهكه گهلاى و مك وينجه دهچى، ساقهكهى، ئاستوورتره و كلوره له گولئى زهردى بچوك دمكا.  
به شينى مالات كه مئترى دمخون، بهلام بۆ تفاقى زستان دهبى.

گياترؤقه: گيايهكى كورته بالا و پنج بلاوه و گولئى سهى دمكا و دهبيتته شتىكى و مك پوزگ و به  
بالههستوى كم دهتوقى. كه وشك بوو له وهرىكى باشه.

جاوهلؤ: گيايهكه و مك نهسپىنگ دهچى.

قماغ: گيايهكه قهف قهف و مك گهم و چنوادان دهچى، زؤر بهرز دهبيتتهوه، هم له وهرى باشه و هم  
تفاقىكى باش.

مؤسك: گيايهكه و مك دىروى دهچى زياتر له قهراغ ئاو دهپوى، بههاران زوو مالات دهبخوا و نهگه  
زؤرى بخوا و مك وينجه باى پى دمكات، نىركى له بهژنى پياو بهرزتر دهبى و كه وشك بوو پى  
دهلئىن قالؤز.

گيا شله و گيله: گيايهكى پنجى ورده و بهزهويدا پان دهبيتتهوه، له كاتى درووندا و بهر داس نايه.

برك: گيايهكه بؤنى زؤرخوشه، زؤر بهرز نايهتتهوه و گولئى سهى دمكا.

گيا بهند: گيايهكى نايابه له كوستانانى زؤر سهخت نهبى گير ناكهوى، گهلاى تور و ناسكه و گولئى  
وردى زهره دمكا.

گياخاؤ: ههروك گيا بهنده بهلام گولهكهى له ئابى و سهى تىكهلاوه و مك بهببون و ياسهمنه دهچى و  
بؤنىكى خوشى ههيه.

بهببون: له تهرهزان و له كوستانان دهپوى. بستىك پتر بلند نايى، بؤنى له دوورهوه دى و مك بؤنى  
شهوى دهچى، گولئى ئاسمانى و سهى دمكا.

ئاوپؤ: له چىنگان دهپوى لاسكى لووس و بهرز نيوكلؤره.

گيا گون گونه: سەلك دمكا و مك مؤسكى.

دىرو: ههروك مؤسكى دهچى، گولئى زهره.

شهوشينه: ههروك چهچهه وايه بهلام نىروكهى پتهوه.

بهنگ: گيايهكى قوتىلكهيبى پتهوه ههيه و مك قوچهكه. له نيو نهواندا توىكى وردى تيايه و مك خاش  
خاشكى، نهگه دمكەل تووتنى بكهى و بىكىشى، گىژ دهبى.

كاشمه: گيايهكى گهلاپانه و مك باسكلاوه دهيكهنه دؤلمه.

ئاندېرىشە: گىياھكە ۈك ئىسپىنگ و ئالەكۆك دەچى.

چاۋكەسك: گىياھكە گەلەي ۈك سۆمەرە دەچى، پىنجى بە زەۋىدا بىلە دەپىتەۋە، گۈلەكەي ۈك چاۋ دەچى.

سۈي: گىياھكە ۈك ئىسپىنگى دەچى، بەلام كەم ھىزە.

بېستانە مارە: گىياھكە ۈك تۈلە مۈز خۇ رادىكىشى و زۆر زوۋ دەۋرەۋىرى خۇي دانىگرى، بەرىكى دېنى ۈك لېمۇ دەچى.

تۇراسك: گىياھكە زىياترە لە دەردىيان دەۋرى، بەرىكى ھەبە ۈك قۇرە دەچى.

گىياھشېلە: بەناۋىيانگە بە شېلە پايزە گۈلەكەي بە با بە ولاتدا بىلە دەپىتەۋە.

گەنەدار: ناۋى خۇي بەخۇيەۋىيە. گىياھكى گەلە پانە گەلەي لە گەسكەسك پانتەرە لە بەۋنە پىاۋىك پتر بەرز دەپىتەۋە و پتر ۈك دار دېتە پىش چاۋ تا گىيا.

نۆكەشۋانە: نۆكى كۆي بە تەنبا نەۋەي نىگەل نۆكى نىسچىن فەرە كە ھەموو سالى ھەلەمەتەۋە و رەنگىشى ھەر رەشە و لە نوالەي بۇۋىن ھەبە.

گىيا بەرانە: ۈك زىرەپىزا دەچى و لاسكى پتەۋە و نىكەنە چىغ.

قاشاغ: گىياھكى بىلند و لاسكى ئىستۈۋرە بەكارى ئاۋرەدو دى.

تالتۇز: گىياھكى بىلندە ۈك مۆسك و دېرۇ.

گۈي كار: گىياھكە ۈك رىۋاس، ۈك جەلپتە دەچى، گۈي بەرخۇلەشى پى نەلېن.

قەنجە زەۋد: گىياھكى لووس و پتەۋە، قەلەغان ناپېرى، ئىنسان و لاغ پىي لى نى ھەلەمەلپىسكى.

سۆشېن: گىياھكى قەف ئىستۈۋرى بىلند، پى ۈك چەۋەندەر ۋاىە، ۈكى نەكەن لىي نەكەن، ئارە پەلۋى پى نەلېن لە گۆگەم بەرزترە.

گىياسەرد: گىياھكى كۈلنە بۇنى ۈك بۇنى بىرىنجىيە گۈلنىكى چكۆلە نەكا.

گىيا كۈلنە: گىياھكى كۈرتە بالايە، كۈلنە، بۇ زگ ئىشە نەبى، ۈكۈ گىيا چايە.

قۇرىنگان: گىياھكە ۈك وىنجەي دەچى، گۈلنىكى سۈۋر نەكا بۇ مالاتى نەبى.

مىژۋەرد: مىژۋەردىش ۈك قۇرىنگانپىيە.

رەخىزە: ۈكۈ گۈنى ۋاىە و چلى پان و دىزىزەرى دىگرى و شىن نەبى.

تېسۋىرگە: گىياھكى چكۆلەيە ۈك ئەلەكۈكى و ئىسپىنگى دەچى، بەلام تېسۋىرگە شىنترە ۈك بىزايە نەخۈرى.

خۇش ھەلەكەش: گىياھكە لەنىۋگەنمان شىن نەبى.

سەپان تېنە: بابرىلەشى پى نەلېن.

شەشەبى: گىياھكە گەلەي پان و دىزىز، نەغەلە لىسەر قەبران شىن نەكەنەۋە.

كاشمەر: گىياھكە ۈكۈ كاھۋى.

هەلەز: گىياھەكى كورته بالاى خېر، لە كوستانان دەبى، بىنكەكەى رۇنى لى دىگرن بۇ زىددى عوفوونى  
برىنان دەبى، كرم بىكوژى.

بۇر: گىياھەكى گەلا بارىكى قاسك ئەستورە، ومكو گونى لەسەرموھ پان دەبىتەوھ (لۇ) و (لۇگەن) بىشى پى  
مەلین.

هەلەلە: گىياھەكى گەلا وردى بۇن خۆشە، گولنىكى وردى زەرد دەكا، زياتر لە كوستانان شىن دەبى.  
سېورە: گىياھەكى ومكو وىنجەى دەچى، مالات چاكى بىخوا، گىياھەكى ناسك و شىن و جوان و گەلا وردە.  
شلىز: گىياھەكى زياتر لە كوستانان شىن دەبى، جارى وا ھەيە مەترىك بىلند دەبى دوو مەرتەبە و سى  
مەرتەبە لە قەدى و لە تەھلى سەرى دەدا، گولەكەى ومكو زىنگولەى پىدا شۇر دەبىتەوھ  
مىكوك: گىياھەكى گەلا وردى بەرموھامە لە زۆر جىيان شىن دەبى نيو مەتر بىلند دەبىتەوھ بنى ومكو  
شەكرى شىرىنە، بنى دەرمانە.

كەكرە: كەكرە گىياھەكى ومكو مىكوكى دەچى، بەلام گەلاى مىكوكى شىنترە، گەلاى زۆر تالە.  
گولى رىواس: گولنىكى سوور سوورى وردە ھەر شىرىنە تەماشائى بىكەى تەگەر دەكا و وشك دەبى، لەسەر  
تاقەى دەگولەندىدا دابىنى دوو مانگان زياتر گولەكەى ناوھرى.

جائزە: گىياھەكى گەلا چكۆلەيە و خېر، بۇنىكى خۆشى ھەيە، ەك گونى پىنجى دەكا عارمقى لە گىياھەكى  
دىگرن بۇ زگ نىشەى چاكە.

بىژان: گىياھەكى بۇن خۆشە گەلاکەى ھەر وە گىزەرى دەچى ھەزار ەترى (شېھائى پارىس)ى بە قورىان  
بى.

وھنەوشە: گىياھەكى گول وردە ەك سېورەى گولنىكى تىكەل دەگەل زەرد و سېى دەدا، گولى چكۆلە و وردە  
لەمەم جۇگان و لە جىي زەندار شىن دەبى.

سوئىس: گىياھەكى دوو سى گەلاى بىقەد قامكى ھەيە گولنىكى ەك قووجەكەى ەك زەنگولەى لەسەر دىتە  
دەر، كەم عومرە بەماران شىن دەبى و لەبن نوالە بەفران دىتەدەر.

سوورمەنگ: لەبن جۇگە و چىنگ و شىخالان شىن دەبى لە شىنەنگى گەلاى پانترە تەبەى رەوانە  
ھەركەس بىخوا زىچوونى پى دىگرى.

چەچەمى: گىياھەكى لە مىزگان شىن دەبى قاسكى كلۆرە لە تەھلى سەرى و لە نى و قەدىدا گولنىكى زەرد  
دەدا ھەر جوانە تەماشائى بىكەى.

گىرالەك: گىياھەكى گەلاى بارىك ومكو گەلاى سەرپىنجى. ەك گونى پىنجى دەدا، مالات ناىخوا، بە بەندەمنان  
وشك دەبى، زستانى دەمىنەتەوھ.

قللوز: گىياھەكى قاسك ئەستوورى نيو كلۆرە، بىقەد بەژنى نىنسانى بىلند دەبى.

لووشە: گىياھەكى شىن شىنە گەلاى پانە ومكو گەلاى گون گونە سەگانەى، بەلام لووشە دىخورى، دۆلمەى  
لى دروست دەكەن.

گولەپۇتە: گىياھكە گۈللىكى زەردى خېر ھەدا بۇنى ۈمكۈ بۇنى بېژانى ۋايە ھەزار ەمتىرى گۈلى كاشان و ەمتىرى (شېھاي پارىس) ى بىقورىان بى.

لاۋلاۋە: گىياھكە قاسكى بارىكە ۲ تا ۵ مەتر بلند ەبى، گۈللىكى ۈمكۈ گۈلى ئەتلەسى ەدا سوور و شىن و كەسك و نابىي ەمەپەنگە.

كۈرپە: گىياھكە لە كۈنستانان ەبى ەرومكۈ پىۋازى تەپ و سىرى ۈمىشى ەمچى و ەمخورى.  
گۈلە مېلاق: ەمان گۈلى لالەيە كە گۈللىكى سوورى ۈمكۈ فنجانى ەدا گەلاكانى پان و درىزۇكەيە.  
ۈشترخۇرە: گىياھكە كە درىكاۋى و شىنە ۈشتر چاكى ەمخۇا.

ھىرۇ: گىياھكە ەبى قاسكى ئەستۈرە گۈللىكى ناسكى گەورە ەدا.  
ترشە خاتوون: ترشۇكەي پى ەملەن لە جىگەي خىزك لەن رەۋەزى شاخان شىن ەبى ۈمك گۈرالىكى بە شلكى ترش ترشە ئىنسان ەمخۇا بۇ كەبەدى (جگەر) باشە رەۋانىشە.

نەغەنەكۆي: گىياھكە زىاتر لە شاخان لەنپۈ بەردان لەجىنى سەخت شىن ەبى، گەلەي ۈمك ەمكە شەمچەي ۋايە، بۇنى زۇر خۇشە لە نەغەنى ەمستچىن بۇنى خۇشترە.

كەسكەسك: گىياھكى قاسك كلۇرى شىنى دېۋاۋى بلندە، بە ناسكى دە دۇكۈلۈي ەمكەن، ئەگەر ەمستى لى ەن ەمستى پىۋاۋى ەمخورىنى، روۋەكەي ۋا ديارە مەمىيەكى شىمىيىي پىۋەيە ئەگەر بەر رەمىيى عىلمى بىرئى ئەۋا ەمتەن روون ەمبىتەۋە.

كاردوۋ: گىياھكى گەلەپانە ۈمكۈ گەلەي ترشە، گايەي بەقەد لەپى ەمستى پانە تامى ۈمك بىبەرى تىزە لە ئالانى تېكەل برىجى ەمكەن و پىنى ەملەن كاردوۋ پلاۋ.

كەسكە سېلىك: ۈمكۈ گىيا ترشۇكە بلند ەبى، شوۋى پتەۋە گەلەي بارىك و ورد و بەرەۋامە ەمكەنە كەسك، بۇنى ۈمكۈ بۇنى بېژانى خۇشە لە مالاندا دايدەنن بۇ بۇنخۇشى.

گۈلە گۈرگە: گىياھكى بى گەلەيە قاسكىكى ناسك و تەرى ەمەيە لە تەپلى سەرى گۈللىكى زۇرسوور، سوورىكى توند ەمىمكا، ۈمك مەخمەرى سوور، زۇر جوانە بەلام كەم عومرە، زۇر زۇر عومرى ەمفەتەكە.

پىمچىلىك: گىياھكە ۈمكۈ گىلاخەي چكۈلە، لە ەمرى ەمپۈى سى قۇزاخەيە ۈمك قامكى مرىشكى.  
گۈلەجوۋتپار: گۈللىكە ۈمك گەزىزەي ەمچى بەلام گۈلەكەي لە گۈلى گەزىزەي بىزك پانتر و ناسكتەرە.  
شەمىلە: گىياھكى شىن و پەپەپە ەمخورى، دە دۇكۈلۈي ەمكەن.

ئالەكۆك: گىياھكە ەرومك ئەسپىنگ، كەسك گىاناس ەبى ۋا ەزانى ئەسپىنگە. ئەگەر بىخۇا زىچوۋنى پى ەمگى، بۇ گەمە رەۋانە، ئەگەر كەسكىكى زىكى بە ھىچ كارى نەكا، ئالەكۆكى بخۇا پاك ەمبىتەۋە.

گىياپەكىشە: گىياھكە لە باخچان، لە باغات، لە شاخان شىن ەبى، گەلەي ۈمكۈ گەلەي گۈلە پىغەمبەرمەيە كۈرتتەرە لە برىنى ەمىن ەۋاى برىنەكەي ەمكىشى.

سورالك: گيايهكه بهقمد كيفارى گهلاى وهك گهلاى گهسگهسكى پهپهريه زور شينه، مهيل به سووريه، بهنى پى سور نمك، ده ناويدا لهگل بهنى دميكلينن بهنهكهى سور نمكات.

كيفوك: گيايهكه سى پهلکهى باريك دهرمكا، خهتيكى سهى به نيوهراستی پهلکهکانيدا هاتوه، بنى خره بهقمت كهله قهندیكى دميكلينن، دميخون.

پهريه: گيايهكى شينه زور ناسك و لهتيفه له بيستاناندا له باغان، له شاخى بهنى بۆ زگ ئيشهى باشه ومكو چلى نوكى همچى بهلام گهلاكانى فرقى هيه.

ماكوون: گيايهكه ههرومكو كووزمهلى همچى لهنيو ناو و زمند و كانياواندا شين بهنى.

تاليشك: گيايهكه گهلا پان بهقمد گهلاى كاهوو، زياتر كهو دميخوا، مالاتيش دميخوا.

تيسومگايه: ههرومكو تيسومهنهى وايه، بهلام قهفى نهستورتره گهلاشى پانتره، پاكي نمك و وهك رينواسى دميخون.

كووزمه: گيايهكه ريشهى به ناوى دميگوورئ لهنيوان كانياوان شين بهنى، پنى بهلنن تهريتهزى ومحشى، دميخوى.

كارگى كهمايه: بهو كارگه بهلنن كه لهبن كهمايه ههلتوقيبهته دهر.

گيا كهوله: گيايهكى باريك و نهرمه له پيش ههموو گياياندا شين بهنى، لهپيش ههموو گيايانيشدا زهره بهنى.

ماريوس: وهك رينواسى بن بهردى وايه پان و ترش و ناوداره، رينواس پينچ جوړه:

(باسكلاو، نيرتكه رينواسه، رينواسى بن بهردى، لهقلهق، ماريواسه).

شاتهريه: ههرومكو گياپهكيشهى وايه.

توراسك: گيايهكه بهرى دها وهك قورده له دهورويهى دييان بهنى.

مژمژوكه: گيايهكه شين پنچى دميكا گولتيكى ثابى توند دها، نهگه دهميزى تامى شيرينى هيه، بهلنن چاي نهو گولهى بۆ قهلبى باشه.

سيولوكه: گيايهكه كورته بالايه. ميومهكى هيه ومكو سيوه ترشهى خوړخوړه.

تيسوى: تيسوى گيايهكه نيرتكهى (نيركى) بلند بهنى نيو مهنر، نهگه پاكي كهى ومكو نيركى كاهووى دميخوى تامى كاهووى دها.

چهمش: گيايهكه ومكو گيا كولكنهى، بنى دهمري شيرينكى لى دپته بهرى چهمش پى خوش نمك و به ناوى دميخون.

نوكهشوانه: گيايهكه ههرومكو نوكى نهستچين، بهلام ومحشيه، دهنكهكانى بهنيو پيستىكى ومكو پاقلهى وايه.

گيا بهرانه: گيايهكه شوولكى دپتهوه بلند بهنى مهنرك دميكهنه چيخ وهك زهريزاي وايه.

گيا بهريدان: گيايهكه گهلاى زور پانه لهنيو بانان له نيسييان شين بهنى. لهسهر برينى جى دهمى ماري دالمنين.

كەرتەمۇل: گىياھكە قاسك ئەستۈرى كۆرە بەقەد بەۋزى ئىنسان بۇلۇندىمى.

كەرتەمۇ: ھەرۈك كەرتەمۇلى گىياھكى كۆرە قاسك ئەستۈرى بۇلۇندىمى، لە گۆگىمى بۇلۇندىمى.

گىلاخە: گىياھكى شىنى پانە بە قەد قامكى، دىگەل دۆكۈلۈمى دىگەن، دىخۇرى.

ھۆزەلا: گىياھكە لەنۈ كانىاوان شىن دىمى ومكو كوزمە و كوز و ماكوزان دىمى.

دۆقلىشە: گىياھكى ومكو ئەسپىنگى، بەلام بىنى ھەيە بىنەكە بۇن و تامى ھىلى ھەيە، بۇن ئەگەر لە شاخى توۋشى بى بە سىمى دىمىداتەۋە ھەتا بىنى دىرەنەھىن ناپراۋ.

زىرەمەندە: گىياھكە نىرتكى دىكا، نىرتكەكە پاك دىگەن دىخۇن، بۇنى لە غەترى خۇشترە زىرەمەنۈكىشى بى دىلۇن.

سەھلاب: گىياھكە بىستىك ھەلەمىستى گۈلىكى سوۋرى بىر دىكا، زۆر جۈانە لەنۈ مېرگان دىمى، بىنى ھەيە بىنەكە خېرە دىرى دىن بۇ بەستەنى بۇ كۆخە تاجران دىمىگەن. گىا سالامىشى بى دىلۇن، دىمىشە سەلەم بىت).

كەلەم كاشوۋر: گىياھكە ەك گىا قازىاخە ئەۋىش ھەر بە گىا دۆكۈلۈ مەشھۇرە دە دۆكۈلۈمى دىگەن.

بىزا: گىياھكى شىنى گەلا بارىكى ومكو بۇرى دىمى، بەلام ئەو قاسكى بارىكتەرە و بۇنى خۇشە، دىخۇرى، دىگەل سىرىزى دىگەن و زىستانىش نىرتكەكە دە سىركە دىگەن لە كۈنستانان دوۋر بۇنى دى.

چرىش: گىياھكە شەش ھەوت گەلاى بە قەت قامكى پسان دىرەمكا بىستىك بۇلۇندىمى چرىشى لى دوست دىگەن.

ئەسپۇن: گىياھكە لە كۈنستانى غەزىم دىمى، بە غەزى پىنجى دىمىستى و ومكو بەقچىلەى ولاتى دىمىگەن، بىنەكە ھەلەمىقەن، كەفى دىكا لىياسى بى دىشۇن.

گىياچا: گىياھكە ەك گىا كۈلگەنە، گەلايەكى پانى چكۈلە، بۇ خۇشى بىركەى چكۈلەيە، گەلاكەى وشك دىگەن ئەگەر گەيشت چاى بى لى دىمىن، تامى زۆر خۇشە.

قوۋن سوۋر: گىياھكى شىنە، دوۋ پەلكە گۈلىكى خېر لە نىۋەراستى پەلكەكانىدايە، دىخۇرى بۇ دۆكۈلۈمى دىمى.

گەنەمە: گىياھكى دىست چىنە ومكو پۆلكەى دىمىمەن بە مالات، مالاتى بى قەلەۋ دىمى.

نوۋسەكە: گىياھكە ومكو چلى نۆكى گۈلەكانى دىمىنە دىۋوى خېر، ئەگەر بە نىۋاندا بىرۈى بە لاق و لەتمەرى ئىنسانا دىنوۋسى.

كەكرە: گىياھكە ەك مىكوۋكى ەك ھۈرەى وايە، بەلام گەلاكەى لە گەلاى مىكوۋكى بارىكتەرە، زۆر تالە، ئاۋمەكى دىگەن، ئەگەر ددانى خوراۋ بىشى تۈزىكى لەسەر دىمىن چاكى دىمكاتەۋە و زانى دىمىشەنى.

ئەسرىك: ھەمان چرىشە لە ولاتى دىۋى نەلۇنى بى دىلۇن ئەسرىك.

زەمىنەق: گىياھەكە يەك شېشە ھەلەدەچى ۈك دارى خورما گەلاكانى ئەۋبەر ۈ ئەمبەر لى ۈمۈى، گۈلۈكى  
ئەدا ۈمكۈ گۈلە جۈوتىار ۈ گەزىزە ۈ گۈلە ھاپىزەى بېرىك زەلامترە  
گەنەمە: گىياھەكە بايىمەن ۈمكۈ گۈرىس قايمە ناپسى.

كتىبە مەزىنەكى (گىيا ۈ روۋەكەكان) ى خاۋەن دەروونى پاك، دىزاۋە:

يەكەم ۈمگىزپانى عەرەبىيى كىتەبەكەى زانا (دايۇسكۇرايدىس) ە، كە بە ناۋى (گىيا ۈ روۋەك) ۈۈە بوۈە ئەم  
ۈمگىزپانە لە بەغدادا لە سەرەمى (جعفر المتوكل العباسى) دا بەجى ھىزاۋە. مامۇستاي ھىزا (سالم  
عبدالرزاق) لەبارەى ئەم بۇماۋە (أثر) ناپابەۋە، داۋە، سوۋرە لىسەر ئەۋەى كە دانە (نسخة)  
بەنرەتتەبەكەى ئەم كىتەبە ئىستاكە لە ھاپەتەختى يەككە لە ئەۋلەتەكانى ئەۋروپا. لەناۋ دىرەكاندا،  
رستەيك نوۋسراۋە، بە ئاشكارا، ئەۋە روۋن دىكاتەۋە، كە ئەم كىتەبە ۈمقەى موۋسلە (ۈققىتھا المۈصلية)،  
ھەرۈمە تۇزەرى (باحث) بەپىز دىلەت كە: مادەى ئەم كىتەبە گرینگە ۈ پىۋىستە بىرەتتە ژىر رىبازى  
لىكۈلەنەۋەى نۈۋە، بۇ ئەۋەى كە سوۋەكانى دەرەزىن ۈ بۇ بەرەمەھىنانى دەرمانى خۇمالى كەلۈكى  
لى ۈمىگرىزىت، (نوۋسەرى بەشى زانستى كۇۋارى - ئەلفبا). ئەۋ بەسالا چۈۋانەى كە ھىشتا ھىندىكىيان  
ھەر ماۋن، دىگىزەۋە كە جاران، گىرۋەى نەخۋشى نەۋۋن، بە دەستى ھەكىمەكان، بە گۈگىيا چارە  
دەكران ۈ زۆرەى داۋ ۈ دەرمانەكانىش، لە گەلا ۈ ۈمكى روۋەك بە بې ۈ پىۋانەى دەستىشەكانراۋ، نامادە  
دەكران. ئاشكارە كە زانا كۈنەكانمان، دەرۈكى بالاىان لە كارۋانى يەكەمى دۆزىنەۋەى دەرمانى  
ھەمەجۇردا ھەۋۈە ھەرۈمە لە زاننى جۇر ۈ رەۋىشت ۈ چۈنەتتەى بەكارەننان ۈ نامادەكرەنى  
دەرماندا، ئەم پىشەپەيان لە ۈنۋۋن رىزگار كىرۋەۋە ۈ ھەۋل ۈ تەقەلايەكى زۆرىان داۋە لەپىناۋى  
خەمەتگۈزارى مۇقايمەتدا.

جگە لەۋەى كە بە دىسۋىزىۋە ئەم پىشەپان بۇ ئەۋروپا گۈاستۈۋەتەۋە. بەمە كەلەۋورۈكى ژىارى  
(خضارى) ى مەزنىان بۇ بەجى ھىشتۋىن. ۈە نەبىت كە بۇماۋەكە ھەر ئەۋبەت كە دەسكەۋتى كۈششى  
خۇزىان بۈۋىت، بەلۈكە بە بېۋاپەكى بەھىزەۋە روۋشيان كىرۋەتەۋە مەيدانى ۈمگىزپانى ھەۋۋ  
بەرەمەمكى بەسوۋد لە بۇماۋەى پىشەپانەۋە. زۆر بەۋردى، بە ۈنەى روۋنكرۋەۋە (رەسۈم تۈزىحىة)  
ئەۋ بەرەمەمانەيان، لەبارەى روۋەك ۈ مەدەن ۈ گىيانەۋەر روۋن كىرۋەتەۋە. ئەۋ كىتەبەى كە لە  
سەرەتاۋە باسماۋە كىرە، واتە كىتەبى: چارەسەر كىرەن بە گىيا ۈ روۋەك (التداۋى بالأعشاب ۈ النباتات)،  
يەككە لەۋ دەستۋەسە ناپابانەى كە بەناۋى دانەرەكەپەۋە داپۇسكۇرايدىس (دىسقۇرىدس) ۈۈە ناۋنراۋە،  
ۈاتە ناۋيانگى دانەرەكە بەسەر ناۋى كىتەبەكەدا زال بوۋە، مېژۋۋنۋەسەكان دىلەن كە ناۋى ئەم نۇشدارە  
بە عەرەبى بەچەند شىۋەمەك ھاتۋە: دىۋىسقۇرىدس، دىسقۇرىدس... نازناۋى (لقب) گەپىدە (سائىج) ۈ  
گىياناسى (حشاشى) ۈ خاۋەن دەروونى پاك (صاحب النفس الزكية) ۈ شامى ۈ عەين زەرىى (العين  
زرىى) ى لى نراۋە.

أبن أبى أصيبعة (پىزىشكىكى عەرەب بوۋە ۱۲۰۳ - ۱۲۶۹) دىلەت: دىسقۇرىدس لەناۋ مىللەتەكەيدا  
ناۋى (أزدش نىادىش) بوۋە، بە ماناى: دۈۋر لە ئىمە، چۈنكە لە خەلۈكى دۈۋرەپەرىز دەۋەستا ۈ ئالۋەدى  
شۋىنى روۋەك بوۋە، ھەزى لە چىياكان دەكرە ۈ لەۋى نىشتەجى دەۋۋ. ھەرۈمەا بىن جىلجى (كە



نوشدارینکی ئەندملوسی بووه، له ساڵی ٩٤٥ زاینیدا لەدایک بووه، نەملێت: مانای ناوێکە لە زمانی یۆنانیدا، درمختەوانی خودا (شجار اللّٰه) مەگرتەوه، ابن النّديم (نووسەرێکی عەرەب بووه، له بەغدا لەدایکبووه و له ساڵی ١٠٤٧ زاینیدا مردووه) نەملێت کە دیسقوریدس بە خاوەنی نەروونی پاک واتە (صاحب النفس الزكية) ناسراوه، چونکە سوودی بۆ خەڵکی ھەبووه (ابن القفطي) نەمدیب و میژوو نووسێکی عەرەب بووه (١١٦٧ - ١٢٤٨ز) ابن جليل، لەویدا رێکن کە دیسقوریدس، نازناوی (گیاناس) ی ھەبووه و زانێتێکی کەس بووه لە باسکردنی بنەرەتی چارەمەکرندا. ئەمەش شتیکی سەیر نییە، چونکە ئەو مەزنترین ئەو ھەکیمانە بووه کە لێکۆڵینەوه و تاقیکردنەوهی لە زانست و لە کاردا گرتووەتە بەر، بۆیە ناوی (شامی) و (عەین زەبی) یشتی لێ نراوه، چونکە لە ناوچەی عەین زەری (عین زریە) دا، لە باکووری ولاتی شامدا لەدایک بووه، لەوێش گەورە بووه. لە سەدەی یەکەمی زاینیدا ژیاوه و بۆ زۆر ولات چوو، گزۆگیای ئەو ولاتانەی کۆنەکرەوه و لێی نەکوڵیەوه و وێنەی بۆ نەکشان و تێبینی پەوشتەکانیانەی نەکرد، سوودی لە تاقیکردنەوه و بیروپرای ھەکیمە یۆنانییەکانی پێش خۆی وەرەگرت. ھەرۆمەھا (ابن ابی أصيبعة) نەملێت: (ھەموو ئەوانەی دواي خۆی ھاتوون، زانیارییان لەبەرەي نەرمانی روومەکیەوه لەم وەرگرتووه)، نەمری بۆ ئەو نەروونە پاکەي کە بە مەندووئیتییەوه نەتلايەوه، بۆ ئەوهي سوود بە خەڵکی بگەینەیت. جالینۆس - نوشار و نووسەری یۆنانی ١٣٠ - ٢٠٠ز نەملێت: (لاپەرەمەکانی (١٤) کتییە نەرمانی نوشاری میللی ھەمەجۆرم ھەڵداوەتەوه، ھیچیانم نەدی وەک کتییەکی دایقسقوریدس، کە خەڵکی عەین زەرییە، رێکوپێک و تەواو بیت).

دانە نایابەکی ئەم بۆماوێیە دۆزراوه، وەک لەمەوێش گوتمان، یەکەم وەرگێڕانی ئەم کتییە، بۆ زمانی عەرەبی، لە بەغدا، لە سەدەمی (جعفر المتوکل العباسي) دا ھێنراوەتە دی. بەلام وەک بۆمان نەمرکەوتوو وەرگێڕانی تریشی ھەیە لەلایەن وەرگێڕە شارەزا و ھەکیمەکانەوه بەدی ھێنراوه. بەلام ئەو دانەییە کە لێرەدا مەبەستمانە، دانەکی (بەنام بن موسی بن یوسف المسیحي المتطبب المعروف بأبن البواب)، بە وێنەی سروشتیی گزۆگیا و روومەکانەوه، کە ئیستاکە لە یەکیک لە پایتەختەکانی ولاتەکانی ئەوروپادا ھەلگیراوه، ئەم وەرگێڕانە لە سەدەی نۆیەمدا کراوه. سەیری ئەم دانە نایابەم کرد - نووسەری ئەم وتارە - کە بە مایکروفیلم وێنەی گیراوه، دواي لێکۆڵینەوه، بۆم نەمرکەوت، بێگومان، ئەمە ئەو دانەییە کە لە مووسل دۆزراوه و لەناو دێرمەکانی یەکیک لە لاپەرەمەکانیدا بە ناشکرای نووسراوه کە وقفی مووسلە. دانەییەکی رەنوسکراوی تریش ھەیە، لەو دانەییە دۆزراوه، وێنەی گزۆگیا و روومەکانی تێدا بە یەکیک لە نووسراوە نەگەنە نایابەکانی کتیبخانەي وەزارەتی ئەوقافی مەزکەزی لە پارێزگای مووسل دادەنرێت، ھەرچەندە ئەم دانەییە نوێیە (٣٢٦) وێنەی رەنگینی گزۆگیا و روومەکی تێدا بە ھەریەکیکیشیان رەوشت و سوومەکانی لەھالدا بۆ رافە کراوه. ئەم بۆماوێیە نایابە، لە وردەکاری ھونەری و رەسەنئەتی مامەکید، زانیارییەکی بە نرخێ تیا، بەریارەي رەوشت و بەکارھێنانی گیا و روومە، لە مەیدانی چارەمەکردنی نەخۆشیدا بە کەڵە فەرھەنگی (موسوعة) نوشاری دادەنرێت. لەبەر ئەوه، پێویستە کە بێتە جێی سەرنجی پەسپۆرمەکان و لەسەر رێبازیکی نوێ لێی بکۆلێتەوه بۆ ئەوهي سوودی لێ وەرگیرێت، بە تاییەتی نەگەر ئەو بزانین کە ولاتە عەرەبییەکان بە شێوھەکی گشتی و ھەریە عێراق بە شێوھەکی تاییەتی لە راپەرینیکی زانستییانەدان و بەرو دروستکردن و بەرھەمھێنانی نەرمانی خۆمالی نەچن.

مەلۇمەندى تۈزۈنەۋەى دەرمان و رووھكى پزىشكى لە غىراقدا:

نەم مەلۇمەندە لەناو دەرگاى (دامەزراوى) تۈزۈنەۋەى زانستىدا (مؤسسة البحث العلمى) لە ۱۹۷۸/۳/۱ دا كراۋەتەۋە بە مەبەستى:

۱. بوۋزەنەۋەى كەلەپوورى پزىشكى كۆن و سوود وەرگرتن لەو پزىشكىتېپە مىللىيەى كە ئىستا كارى پى دەرگىت، دواى دۇنيا بوون لەۋەى لەمگەل پېشەى پزىشكىدا دىگونجىت.

۲. سوود وەرگرتن لە سەرچاۋە رووھكى و گىيانەۋەرىيەكان لە دروستكردنى دەرماندا، ئەۋىش بە تۈزۈنەۋەى پىكەتاتى مانە كاريگەرەكان و خويندنى كاريان بەسەر لەشدا.

۳. سوود وەرگرتن لەو رووھكە كىۋىلانەى كە سوودى پزىشكىيان ھەيە و ھەتا ئىستا لىكۆلېنەۋەىيان لەسەر نەكراۋە، بۇ ئەۋەى دەرمانيان لى دەرپەنرىت.

#### كتىبى دار و درەخت:



تا دواى سەدەى شازدەم، كتىبى دەرمانى دار و درەخت ھەر لەسەر ھەندى دار و درەخت و سەوزەگىا بوو، كەوا بۇ شتى پزىشكى سوودى ھەيە، بەلام لە سالى ۱۶۱۳ ۋە كتىبى زانستى لەبارەى درەخت و جۇراۋجۆرەكانىۋە دانراۋە دانەرى نەم كتىبەش قەشەى ئەلمانىايى (نېش تىت) بوو، كە لە كلىنسىايەكى جوانى نىۋ بىستانىكى گەۋرەدا نەزىا كە ھەموو جۆرە گۆل و سەوزەيەكى تىخدا بوو. نەم قەشەيە بۇ مەبەستى كۆكردنەۋەى نەم درەختانە، گەشتى بە ھەموو جىھاندا كرد: پورتوگال، توركىيا، چىن و رۇھەلاتى ئاسىيا بۇ ئەۋەى لە ھەر ولاتىك جۆرە درەختىك يان شەتەگولنىكى

پزىشكى دەست بگەۋىت. بۇ ھەمان مەبەست ھەندى برادەرى خۇى راسھارد، لەۋانەش (بارىل بىلى) قەشەى كلىنسىايە. پاش سى سال لە دانانى ئەو كتىبە بوۋەۋە. ئىستاش بە بەنرخترىن كتىبى جىھانىي زانستى دار و درەخت دابەنرىت، كە بە ۋىنە و نەخشە، ھەموو جۆرە گۆل و گەلاى دار و ھەموو سەوزەيەكى تىدايە. نەم كتىبە ناۋى (دار و درەختى چوار وەرزە)يە، لە فرەنسا بە پىنج مىليۇن و نىۋ فرانكى فرەنساىي فرۇشراۋە.

#### دەرۋازەيەك بۇ رووھكى نابوورى:

ھەرچەندە بەرھەمەكانى گىياندان و مەعدەنەكانىش لە خوشگوزەرانىي مەۋقۇدا، بەشدارى دىكەن، بەلام

رووك له كۆنەنە و ئىستاش ھەر شتىكى گرىنگە لە بنەرمەكانى ژياندا، لەسر خړۆكى زەوى و كۆلەكەى ژيانى مرؤف و گياندارە لە ھەموو مەيانەكانى خۆراك و جلويەرگا. رووك لە سەدە يەكەمەكانەو پتومندييەكى تەواوى بە بوونى مرؤفەو ھەيە. كارى رووك ھەر ئەو نەيە كە رۆلنى گرىنگى لە ژيانى رۆژانەى مرؤفا ھەيە، بەلكو كارى گرىنگى بەسر ريزەوى مېژوو و ژياريدا ھەبوو. لێرەدا ئەومان بۆ نەرمكەوت كە شارەزايمان لەبارەى رووكەو ھەرچەندە كەميش بێت لە مەيدانى پيشەسازى و كشتوكاڵدا و كارى بەسر مەيانى نابووریدا، ھەر مېشكى مرؤف نەكاتەو، مرؤف ھەست بەو نەكات كە پتومندييەك ھەيە لە نێوان رووك و بارى نابووریدا، نەمەش پتومندييەكى تەواوى بە ژيانى مرؤفەو ھەيە. رووك گرىنگىيەكى زۆرى لە مەيانى نابوورى ھەموو ولاتەكانى جياندا ھەيە جگە لە گرىنگىيەكى وەكو سەرچاويەك بۆ خۆراك و چارەكردنى نەخۆشى و نازار، رووك نەچيە زۆريەى كەرسە خاومكانى پيشەسازى و بازەگانی جيانىيەو بېگومان رووك ريشال و زەمق و نيشاستە و شەكر و چەندىن مادەى تر لەبەر خاترى مرؤف دروست ناكات، بەلكو ئەم ھەموو مادانە رۆلنىك تايبەتى لە ژيانى رووكەكە خۆيدا نەبين و ھىندىكى تريشيان بریتين لە بەرماوى چالاكیە ھەمەجۆرەكانى رووك، لێرەدا باسى بەناواینگرتين ئەو رووكانە نەكەين كە نەورىكى گرىنگ لە مەيدانى نابووریدا نەبين لە جياندا.

رووكە پزىشكىيەكان: لە زۆر كۆنەنەو ئەو رووكانە زانراون كە سوودى پزىشكىيان ھەيە و بۆ چارەكردنى نەخۆشى و نەرمەسازى بەكار نەھيترين، ھەرمەكانيش ئەم رووكانەيان ناسيوو و پەسپۆرپيان تیدا پەيدا كەردوو، زانستى نەرمەسازى ھەرمە ھەر پشتى بە ھەزاران لەو رووكانە بەستوو كە بۆ چارەكردنى نەخۆشى بەكار دێن. زۆريەى رووكە پزىشكىيەكان كۆيلەن، گرىنگى ئەم رووكانەش بۆ بوونى ھىندىك مادەى تايبەتى نەگەرتەو كە كارىكى فسيۆلۆجى نەكەنە سەر لەشى مرؤف، گرىنگىترين ئەم مادانەش مادەى ئەلكالۆيد (نیمچە قلیبیەتى) و گلوکۆسىدەكان و رۆنە بۆن خۆشەكان و چەورى و ريسين و مادەى لينج و نەباخى و زەمقە. لێرەدا بەتايبەتى باسى ئەو رووكە پزىشكىيانە نەكەين كە لە ولاتانى ھەرمەب و عێراقدا ھەن و لە مەيدانى نابوورى جياندا ناسراون و بە تەواوتى سوویمەكانیان لە پزىشكىتى نویدا بەسەرکەوتوو. بۆ نمونە:

سورنجان (لحلاع = Colchicum): گيايەكى تەمەن درێژە لە زەمق نەچيە، مادەيەكى ئەلكالۆيدى تیدا پەيى نەگوتريت كۆلشيسين (Colchicine) بۆ چارەسەر كەردنى روماتيزمە و نەرمەميران، واتە نەرمەشا (النقرس) بەكار دێت و لە زانستى زەمماكى (علم الوراثة) نویدا بۆ ھىندىك تووتزینەو بەكار دێت.

رووكە نابوورىيەكان و بەرھەمەكانیان:

١. كاربۆھیدرات: Carbohydrates

ل شەكر (سكر = Sugar).

بە نيشاستە (نشأ = Starch).

- ج - سليلوز (Cellulose = سليلوز).
۲. رۇن = چەورى (دهون = زيوت Fats, Oils).
۳. بۆتىنەكان (البروتينات = Proteines).
۴. رۇنە سەرمەككەكان (الزيوت الأساسية = Essential oils).
۵. بۆيە (أصباغ = Pigments).
۶. تانينەكان (تانينات = Tannins) بۇ دىباخكردن.
۷. ريسينەكان (راتنجات = Resins) بۇ دەرمان.
۸. شىراۋىكى روومكى (حليب نباتي = Latex) وەكو لاستىك.
۹. مۇم (شموع = Waxaes).
۱۰. نىمچە قەلبىيەكان (قلويدات = Alkalioides).
۱۱. گلوکوسايدەكان (غلوكوسيدات = Glucosides).
۱۲. ترشە ئەندامىيەكان (حوامض عضوية = Organic acids).
۱۳. ئەنزىمەكان (الأنزيمات = Enzymes).
۱۴. ڧىتامىنەكان (الفيتامينات = Vitamins).
۱۵. ھۆرمۇنەكان (الهورمونات = Hormones).
۱۶. رىشالەكان (fibers) بۇ قوماش و گۆش و پەت و كۆمبەر.

رووھكە رىشالدارەكان:

- لۆكە (القطن = Cotton plant).
- كەتان (الكتان = Flax).
- گۆشى ھىندى (القنب الهندي = Hemp).
- گۆشى سىيام (رامى = قنب سىيام = Ramie).
- گۆشى چىنى (جوت صيني = China jute).
- گۆشى مانىلا (قنب مانىلا = Manila hemp).
- سىزال (سىزال = Sisal) پەتى لى دروست ئەمگىزىت.
- رىشالى گۆزى ھىند (ليف جوز الهند = Cair).
- رىشالى دارخورماي بەرازىل: پىياسافا (بىسافا = Pia ssava).
- گەنەشامىي گەسك (ذرة المكانس = Broom corn).
- دروستكردنى سەبەتە = ھەسىر (حصير = بورىة = Mats).

سېمېتە (سلة = Baskets).

قولېنە (له لقي درمخت) (سلة أغصان = Wicker word).

ريشال بۇ ناواخنى سەرىن و دۆشەك (كاپوك = قېك) كە لە بەرى درمختى كاپوك دەرەمەينىرەت =  
(Kapok).

ريشاللى لىكەشامى (ليف = لوف = luffa = Vegetable sponge).

سووتەممەنى (وقود = Fule):

تەختە و دار Wood

خەلۋوز (فحم = Coal)

نەوتى سۈرۈشتى (پترول = Petroleum).

تەختە و دار (ألواح الخشب = Lumber).

لەوحى تەختە بۇ دروستكردى كەلۋەلى ناومال (الأثاث).

بۇ دروستكردى گالىسكە (عربات = Furniture Vehicles).

بۇ دروستكردى كۆلەكە (عمود = سارية = poles = piling = posts).

بۇ دروستكردى بەرمىل (بەرمىل = Cooperage).

توۋزالى تەختە بۇ بەرگ تېگرتن (قشور خشبية للتغليف = Veneers).

تەختەى موعاكس (خشب رقاقى = Ply wood).

لەوحە تەختەى بچۈك بۇ بنمىچ (لتغليف السقوف = Shingles and shakes).

تەلاشى دار = ئارە تەختە (نجارة = Excelsior). بۇ ناواخنى سەندوۋقى شتومەك.

ئارە دار (نشارة الخشب = Sawdust and shavigs).

خەلۋوزى روۋەكى (فحم نباتى = Char coal).

دۇۋپاندنى تەختە و بەرەمەكانى (تقطير الخشب = Wood Distillation).

تەپەدۇر (فلين = Cork).

سەرچاۋەى تەختە:

دارى ئەرەز (شجرة الأرز = Cedar).

دارى سەروو (السرو = Cypress).

دارى تەنۋوب (تنوب = Fir).

دارى شەۋكەرەن (شوكران = Hemlock).

داری لارکس له کۆمهلهی کاژ.  
 داری کاژ (صنوبر = Pine).  
 داری سوورهدار یان سیکویا (الجبارة = الخشب الأحمر = Reed wood).  
 راتنجی (راتنجیة) له کۆمهلهی کاژه (Spruce).  
 دارمپش (دردار = Ash).  
 زان = مران = Beech.  
 توز (شجرة القضبان = Birch).  
 کهمستانه (کستناء = Chestnut).  
 دارتوفانه یان دارمیشوله (الشجرة البق = Elm).  
 دار خرنوک (شجرة الخرنوب = Locust tree).  
 دارکهوت (قیقب = Maple).  
 داربهروو (بلوط = Oak).  
 چنار (حور = Poplar).  
 دارزمقی سوور (شجرة الصمغ الأحمر = Redgum tree).  
 دارگوژ (جوز = Walnut).  
 تاووک (طاوک = میس من فصيلة بوقیصا = Hack berry = Celtis occidentalis).  
 داربهموکانه (بهشیه = Holly).  
 بی (صفصاف = Willow).  
 بالسا (بالسا = Balsa).  
 شمشاد (بقس = Box wood).  
 دالبیرجیا (دلبرجیة = Dalbergia = Cocobolo).  
 ماهوگانی (ماهوگونى = Mahogany) تهختهیهکی نایابه رهنکهکی قاوهیی مهیلهوسوورمه.  
 مۆرا (مورا = Mora) تهختهیهکی قایمی نایابه.  
 ئهبنوس (أبنوس = Ebony) تهختهیهکی رهق و رهشی نایابه.  
 ساج (ساج = Teak).  
 تانینهکان بۆ دهباخکردن له:  
 تونکلی شهوکهران (شوکران = Hemlock).  
 بهروو (بلوط = Oak).

مانگروف (مانجروف = Mangrove).

شابەرۆو = كەستانە (كستناء = Chestnut).

كېبراشو (كبراشو = Quebracho).

گەلای داری سماق Sumac.

بەری داری تارا (بقم = عندم) رووھكێكە لە ولاتی پېرۆ نەپۆیت بەرھەمی لە ٥١٪ تانینی تێدایە.

بەری (گوێزی) داری مایرۆیالان یان ھەیلە (اھلیج = Myrobalan).

بەرۆوی فالونیا (ملول = بلوط رومی = Valonia Oak).

رەگی ترشۆكە (حماض = Rumex = Canigre).

پیشەسازیی مەرەكەپ (Manufacture of ink)

رەنگ و بۆیە Dyes and pigments

داری بەقەم (بقم = logwood) بۆیە لی نەرمەھێنریت.

داری فۆستیک (فسطیط = Fustic) بۆیە زەردی لی نەرمەھێنریت.

داری بەرازیل (شجرە البرازیل = Brazil wood) بۆیە زەردی لی نەرمەھێنریت.

خەنە (الحناء = Henna) رەنگی سووری لی نەرمەھێنریت.

چویت (نیلە = Indigo).

وہسمە (وسمة = Woad) بۆیە شینی لی نەرمەھێنریت.

بلیماء (Weld) رەنگێکی زەردی لی نەرمەھێنریت.

رۆنیاس (فوة = Madder) رەنگی سووری لی نەرمەھێنریت.

پێ کۆترە = کاهووە کەرانی (رجل الحمام = خس الحمام = Alkanna) رەنگی سووری لی نەرمەھێنریت.

گەندە زەعفران (قرطم = عصفور = Safflower) رەنگی سووری لی نەرمەھێنریت.

زەعفران (زعفران = جادی = جساد = Saffron) رەنگی زەردی لی نەرمەھێنریت.

تاوگی عەجەم (عنب فارس = نبق العجم)

رەنگی سەوز و زەردی لی نەرمەھێنریت. (Rhamnus- infectoria- Buck thorn = Persian Berries)

نەناتۆ (أناتو = Annato) درمختیکە رەنگی زەردی مەیلەو سووری لی نەرمەھێنریت.

زەمقی رێسینی (صمغ راتنجی = Gum Resin).

گامبۆجی (Gamboge) زەمقی راتنجی زەرد.

قەوزە (أشنة = Lichen) رەنگێکی لی نەرمەھێنریت پێی نەگوتری نەرچیل Archil یان ئۆرچیل Orchil

یان ئۆرسیل (Orseille).



لاستیک (مطاط = Rubber) شیراوگیکه latex وککو نهو جوړه‌ی که له درمختی هیفیا Hevea درمهمینریت.

گم‌تابیرچا (غاتابرشا = Gutta- Percha) مادیه‌که له لاستیک بمچیت له همدیک درمختی ناوچه‌ی نالیزیا درمهمینریت.

چیکل (شیکل = Chicle) مادیه‌که زمقی همیه له دروستکردنی بنیشتی جووندا به‌کار دیت له درمختی گوئیژی نه‌مهریکایی (سبوتة = Zapota) درمهمینریت.

جیل‌تونگ (Jelutong) شیراوگیکی لاستیکی راتنجیبه له دروستکردنی بنیشتی جووندا به‌کار دیت، له درمختی Dyer costulata درمهمینریت.

زمقی عمرمبی (Gum arabic) له درمختی نه‌کاسیای سینیگال Senega accacia درمهمینریت.

که‌تیره = گه‌وون (صمغ الکثیراء = Gum tragacanth) له نومنی که‌تیره درمهمینریت. ریسین (راتنج = Resin).

کوپال (کوپال = Copals) زمقیکی راتنجی رقه.

دامار (دمر = Dammar) زمقیکه له درمختی سنه‌ویه‌ری ئوسترالاییی درمهمینریت له پیشه‌سازی وهرنیش و مرمکه‌دا به‌کار دیت.

لوک (لک = Lacquer) به‌ناویانگترین جوړی لوک نومیه که له درمختی لوکی Rhus verniciflua چیني و یابانی درمهمینریت.

شیلک (شیلک = Shellac) گیراوه‌ی لوکه له نملکه‌ولدا.

کارمبا (کهرمان = Amber) ریسنکی هو به به‌رید، له درمختی سنه‌ویه‌روه درمدریت، رنگه‌کی زهره و همدیک جار قاومیبه‌ی تزییح و مورووی لی دروست نمک‌ریت.

زمقی سانداراک (صمغ السندروس = Sandarac) له درمختیکی بچووک له باکووری نه‌فریقا درمهمینریت.

مسته‌کی (مصطکاء = Mastic) ریسینیکه «بنیشتیکه» له جوړیکي تایبه‌تی له داری قه‌زوان درمهمینریت.

خوینی دوو براکه = خوینی ناژدیها (دم الأخوين = دم التنين = Dragon sblood) مادیه‌کی ریسنی سووری تۇخه.

زمقی کینو (صمغ کینو = Kinos) له درمختی سنه‌لی نه‌فریقاییی درمهمینریت.

تیره‌منتین (ترینتین = Turpentine) ریسنکی شلی لینجه له سنه‌ویه‌ر درمهمینریت.

بلسمی که‌ندا (بلسم کندها = Canada balsam) ریسنکی شله له درمختی بلسم درمهمینریت بۆ مهبستی زانستی و پزشکی.

بلسمی مه‌که (بلسم مکه = Mecca balsam).

بخورد (لبان = بخور = کندر = Incense) مادیهکی زمقی بۆن خوْشه.

گاوشیر = شیرى گا (جاوشیر = Opopanax) جۆزیکه له زمق.

عطر (عطر = طیب = Perfume oils) له رووکی گولمباخ Roses و نمریلوک (إبرة الراعي = Geranium) و نهکاسیا Acacia و عتری گولم پرتقال (زیت نیرولی = Neroli) و بیزگاموت (برغموت = Bergamot) و سوئسنه (Orris) و سترونیلا (Citronella) و گیالیمو (حشیشه الیمون = Lemon grass) و خهزیم یان لاومنته (Lavender) و وینهوشه (بنفسج = Violet) و یاسمهمن (یاسمین = Jasmine) و میخک (قرنفل = Carnation) و گولمندی شاخی (اکلیل الجبل = Rose mary) و دارى سمنل (شجرة الصندل = Sandal wood).

کافور (کافور = Camphor) روْنیکی سهرمکییه له درمختی کافور نهرمهنیریت.

روْنهکان (زیوت = Oils):

روْنی تۆو کمتان (زیوت بذر الکتان = Linseed oil).

روْنی گوئزی رهوانی (زیت الجوز المسهل = Tung oil).

روْنی باقله سؤیا (فول الصویا = Soya bean oil).

روْنی ریحانه (زیت الريحان = Basil oil).

روْنی عتری (زیوت عطریة = Aromatic oils) و مکو روْنی نارمقی گولمباخ.

روْنی کونجی (زیت السمسم = سیرج = شیرج = Sesame oil).

روْنی گهرچک (زیت الخروع = Castor oil).

روْنی دار خورما (زیت النخيل = Palm oil).

مادهکانی لهبری سابوون (بدیلات الصابون = Soap substitutes).

۱. رمگه شیرینه (عرق الحلاوة = صابونية مخزنية = Soap wort) مادهی سابونینی (Soponin) له گهلاکهی دایه.

۲. دار سابوون (شجرة الصابون = Soap berries) مادیهکی تپایه و مکو سابوون بهکار دیت.

۳. رمگی سابوونی (Soap root) سهلکهکی مادیهکی سابوونی تپدایه ریشالی قوماشی پی نمشوریتوه.

۴. نهمهون (أشنان = حرض).

شهمکهکان Sugars

۱. شهکری قامیش (سكر القصب = Cane sugar).

۲. شهکری چهومندر (سكر البنجر = Beet sugar).

۳. شەكرى دارخورما (سكر النخيل = Palm sugar).

۴. شەكرى كلوكوز (سكر العنب = Glucose).

۵. شەكرى ميوه (سكر الفواكه = Fructose).

۶. شەكرى گەزۇ (سكر المن = Mannose).

نیشاستەكان Starches:

۱. نیشاستەى گەنمەشامى (Corn starch).

۲. نیشاستەى پەتاتە (Potato starch).

۳. نیشاستەى گەنم (Wheat st.).

۴. نیشاستەى برنج (نشأ الرز = Rice st.).

۵. نیشاستەى گاسافا (منيهوت = Cassava st.).

۶. نیشاستەى دارخورماى ساگو (دقيق نخيل ساغو = Sago st.).

بەرھەمەكانى نیشاستە:

دېكستىر (دېكستىرین = Dextrin).

ئەلكھول (الكھول = Alcohol).

ھەۋىرى تەختە (عجينة الخشب = Wood pulp) بۇ دروستكردنى كاغەز.

ئاۋرىشىمى دەستكرد (الحرير الصناعي = رايون = Ryon).

سېلۇلوز (سليلوز = Cellulose).

بەرھەمەكانى سېلۇلوز:

لۇكەى تەقەمەنى (قطن متفجر = Gun cotton) بۇ دروستكردنى باروود.

كۆلۇدېون (كولوديون = Collodion) لە مەيدانى پزىشكى و ۋىئەگرتندا بەكار دېت.

مايى روومكى (عاج نباتي = Vegetable ivory) بۇ دروستكردنى قۇچە بەكار دېت لەبەرى جۆرە

دارخورمايەك بەرھەمەنرېت.

دانەۋىئە (الحبوب = Cereals):

گەنم (حنطة = Wheat) گەنمى قەنمەھارى و زەرئەك.

گەنمەشامىي زەرد (ذرة صفراء = Maize).

برنج (رز = أرز = Rice).

جۇ (شعير = Barley).

چەوېمر (جاودار = سلت = شيلم = Rye).

ھەرزن (خرطال = شوفان = ھرطمان = Oats).

کزن (دخن = جاوړس = Millet).

پوژکە (بسلە = بازلاء = Common Pea).

نۆک (حمص = Chick pea).

فاسولیا (فاصولیا = Lima beans = French bean = Garden- Kidney bean).

سویا = ھولکەى ھیندى (صویة = بسلي ھندية = Soya bean).

لویبا (لویبا = دجر = Cow pea).

باقلة (فول = باقلاء = Broad bean).

ماش (ماش = Green gram).

باقلى سودانى = بستى كۆيلهكان (فول سودانى = فستق العبيد = Pea nuts).

#### رووهكى لهوه:

سېنېرە (نفل = شېذر = Clover = Trefoil).

وینجه (فصفصة = فصۃ = رطبة = مت = Ivcern = alfalfa).

(جلبان = Chickling = Vetchling).

خرنوك (خروب = Carob = Carob bean).

گوینزهكان (جوزات = Nuts):

گوینزى ھرازیلى (بندق برازیلى = Brazil nuts).

سینوى کاشیو (بلازر آمریکى = تفاح الاکاجو = Cashew nuts).

گوینزى ھیندى (جوز الھند = نارجیل = Coco nut).

فندق (بندق = جلوز = Hazel nut).

گوینزى سنهویەر = قوچەكى سنهویەر (جوزة الصنوبر = Pine nuts).

گوینز (جوز = Walnuts).

بادم (لوز = Almonds).

بسته (فستق = Pistachionuts).

بەرپوو (ثمرۃ البلوط = Acorns).

کەستانه = شاپەرپوو (کستناء = قسطل = Chest nut).

سهوزه (Vegetables = خضروات):  
 سلق (White beet = chard = سلق):  
 چومندمر (شوند = شمندر = بنجر = Sugar beet):  
 شيلم (Rape = Turnip = لغت):  
 گيزمر (جزر = Carrots):  
 گيزمرى سهى (جزر ابيض = سيسارون = Par snips):  
 همكوك (لحية التيس = فومي = Salsify = oyster plant):  
 تور = ترب (فجل = Radish):  
 پمتامى شيرين (بطاطا حلوة = قلقاس هندي = Sweet potatoes):  
 پمتاته (بطاطا = Potato):  
 سبوى بن ثمرز = سيفك (طرطوفة = قلقاس رومي = الماضة = حرشف القدس = Taro = Jerusalem artchocke):  
 پياز (بصل = Onions):  
 سير (ثوم = Garlic):  
 كهومر (كراث = Leek):  
 شمكوكه (حرفش = أرض شوكي = Artichoke):  
 مارچيوه (هليون = كشتك الماس = Asparagus):  
 كلمرم (كرنب = ملفوف = لهانة = Cabbage):  
 كلمم (كرنب لفتي = أبو ركة = Kohlrabi):  
 قرنابيت (قنبيط = قرنابيط = Cauliflower):  
 كهوموز (كرفس = Celery):  
 كاسنى (هندباء = شيكوريا = Chicory):  
 كاهوو (خس = Lettuce):  
 ريواس (ريباس = راوند = Rhubarb):  
 دارمنان (شجرة الخبز = Bread tree):  
 سپيناخ (أسفناخ = سبانخ = Spinach):  
 خميار = ناروو (خيار = قثاء = Cucumber):  
 تروؤى (ترعوز = Snake cucumber = Gherkin):  
 باينجان (بازنجان = أنب = حلق = حيصل = Aubergine = Eggplant):

بامی (Hibiscus esculentus = Okra = بامیا).  
 کولوله که = کودی (شجر = قرع = یقطین = کوسه = Cucurbit marrow = Squash = pumpkin).  
 کنگر (کعوب = عکوب = Tournefortii- Gundelia).  
 تماته (طماطة = Tomato).

میوه (Fruits = فواکه):

سیو (تفاح = Apple).

همرمی (کثمري = عرموط = Pear).

بهمی = بهی (سفرجل = Quince).

قمیسی (مشمش = Apricot).

کینلاس (کریز = Cherry).

قوخ (خوخ = دراقن = Peach).

هملووزه (اجاص = برقوقه = Plums = Prunes).

کالک (بطیخ = Melons).

شوتی = شفتی (رقی = Water melon).

تری (عناب = Prape).

کشمیش (کشمش = Gurrants = Goose berry).

توتیکی رهش (علیق أسود = توت شوکی أسود = Black berry).

توتیکی سور (علیق أحمر = توت شوکی أحمر = فرامبوزه = Raspberry).

توو (توت = Mulberry).

چلیک (چلیک = شلیک = توت الارض = Strawberry).

میوه ترشهمه نیهکان (حمضیات = Citrus fruits):

پرتقال (برتقال = Oranges).

لالهنگی (یوسفی = مندرین = یوسف أفندی = Mandarin).

لیموی هیندی (لیمون هندی = Grape fruit).

گرینپ فروت (جریب فروت = Grape fruit).

موز (موز = Banana).

لیموی ترش (لیمون حامض = Limon).

لیموی سهوز (لیمون أخضر = Lime).

كېمبات (كباد = لىترج = Citron).  
 خورما (تىمر = Dates).  
 ھەنجىر (تىن = Fig).  
 غەنەب (غەنەب = Jujube).  
 يەنگى دىنيا (أكي دىنيا = بشملە = زەرور اليابان = Loguat).  
 غەمبە (أنج = مانجو = Mango).  
 گۈزىگەنم (جوز جندىم = Mango steen). درمختىگە بەرىنگى بۇنخۇشى ھەبە لە بۇنى قۇخ نەچىت.  
 زەيتون (زيتون = Olive).  
 كاكى (كاكى = Persimmon).  
 ئەناناس (أناناس = Pine apple = Ananas).  
 گۈزى ئەمەرىكايى زابۇتا (زەرور أمريكا = سبوتە = Achras Zapota = Sapodilla).  
 تەمر ھىند (تىمر ھىند = Tamarind).  
 ھەنار (رمان = Pomegranate).  
 مەيەكان = خەمور = Alcoholic beverages:  
 شەراب (خەمىر = Wine).  
 بېرە (بېرە = بېرە = Beer).  
 شەرابى سىئو (خەمىر التەفاح = Hard cider).  
 شەرابى ھەنگوگىن (بېرە العسل = Hydromel Mead).  
 ساكى (ساكى = Sake) جۇزىگە لە شەراب.  
 ويسكى (ويسكى = Whisky).  
 براندى (براندى = Brandy).  
 روم (روم = Rum).  
 جىن (جىن = Gin).  
 ەمرق (ەمرق = Arracck).  
 فۇدكا (فۇدكا = Vodka).  
 شەمپانىا (شەمپانىا = Champagne).  
 ھەندىك خواردەمەنى لە رووھكەمۇ:  
 سىرکە (خل = Vinegar).

ساوهر (برغل).

مرمبا = رچال (مربيات = Jam = Preserves).

جلى (جلي = Jelly).

كمشك

هېرشته

گنمهكوتاو

مەككرونى (معكرونة = Macaroni).

چەرمس (مقبلات = كرزات = نقل = مكسرات = Dessert = nuts).

رە (رب = عصير = Rob = Rhob).

-وشاو (عسل التمر = Treacle = Molasses).

مىوژ (زبيب = عنجد = Raisins = dried grapes).

باسوق (سجق = شجك = Sausage).

بنىشت (علك = Chewing-gum).

گەرز (من = Manna).

ترشيات (مخللات = طرشي = Pickles).

رووهكه پزىشكبيهمكان (النباتات الطبية) Medicinal plants:

نەكۇنىت (بېش = أفونيظ = Aconite).

سورنجان (سورنجان = Colchicum).

جىنتىن (جنطايا = Gentian).

نەگارىك (غاريقون = أمانيت = Amanit = Fly agaric). جۆرىكه له قارچك ژههرى لى دهرمهئىنریت.

قارچك = كوارگ (فطر = عيش الغراب = Mushroom). قارچكى ئاسايى بۇ خواردن.

دومه لان (كماة = Truffle).

قەوزە (أشنة = Algae).

جىنسینگ (جنسة = Ginseng).

رەگە زىزىپنە (عرق الذهب = Ipeecac).

بەلك = مىكوك (سوس = عرق السوس = Lico rice).

رىئواس (راوند = ريباس = Rhubarb).

سونبول (ناردين = Valerian).



- كاسكارا (كسكرة = Cascara).
- توئىكى روومكى تاوك (النبق).
- سينكونا (الكينا = Cinchona).
- پيازە مشكانە (بصل الفأر = Squill).
- تالى شارى (صبر سقطري = Aloe socotrina).
- كوكابين (كوكائين = Cocaine) له دىمومى كوكا (Coca) دىمومىنىرئ.
- دىمىكىشى رىوى = دىجىتاليس (قفاز الثعلب = قمعية أرجوانية = Digitalis = Fox glove).
- مەرگە مرىشك = ژمەرى مرىشك = بەنگى رەش (بنج أسود = سم الدجاج = Henbane).
- پوونگە (فوتنج = بطنج = Pennyroyal).
- سینەمەكى (سنا = سنامكى = Cassia = Senna).
- گىابۇگەنە = تاتورە = موسنەك (داتورة = Datura).
- بەببەون (بابونج = Chamomile).
- گىادىنار (حشيشة الدينار = جنجل = Hops).
- بىلادونا = تولەزمەرە (بلادونا = ست الحسن = Belladonna).
- گوزالك (حنظل = Colocynth).
- كەبابە (كبابة = حب العروس = Cubebs).
- بەنكە (تزوہ) شایانە (حب الملوك = Croton oil).
- گوزى رشىنەمە (جوز القيء = Nux vomica).
- خاشخاش (خشخاش منوم = Opium).
- گىاكىچ (حشيشة البراغيث = بزر قطونا = Psyllium).
- چاى مەكسىك (شاى المكسيك = Worm seed).
- دۇە ژيانەكان: (مضادات الحياة = Antibiotics).
- پەنسلىن (پنسلىن = Pencillin).
- ستريپتومايسين (ستريپتومايسين = Streptomycin).
- ئۆريومايسين (أوريومايسين = Aureomycin).
- كلورومايسين (كلورومايسين = Chloromycin).
- تيراميسين (تيراميسين = Terramycin).

نيومايسين (Neomycin = نيومايسين).

نگار (أغرة = أجار = Agar) مانىيەكى ولولەيىيە لە قەوزەى دەريا دەرمەئىنرەت.

كېلپ (كەلب = Kelp) قەوزەيەكى دەريايىي سوورە، يۇدى زۇرى تىدايە.

بىز گورگە (رجل الذئب = Lycopodium).

سەرخەسى نىز (سرخس نكر = Male fern).

پەيرىترەم (بېرثرەم = pyrethrum) بۇ كوشنى مېرور.

تووتەن (تبغ = Tobacco).

بىتەل (تەبەل = تەبەل = فوفل = كوتل = Betel).

كولا (كولا = Cola).

مادە سېكەرەكان (مواد مخدرة = Narcotics):

كوكا (كوكا = Coca) مانەى كۆكايىنى لى دەرمەئىنرەت.

تياك (أفيون = Opium) مانەيەكى خەيئەنرە (مورفين) لى دەرمەئىنرەت.

خەشەش = شادانە (خەشەش = قەب ھەندى = Hashish = Indian hemp).

پەيوت (بيوت = Peyote) مانەيەكى سېكەرى لى دەرمەئىنرەت.

بەھارەت (توابل = Spices):

گىفەريشە (خەشەشە الماك = Angelica).

زەنجەفەل (زەنجەبيل = Ginger).

توررى ئەسپ (فجل الحصان = Horse - radish).

سارساپارەلا (فشاغ = Sarsaparilla).

زەرمەچەو (كركم = هرد = Turmeric).

زەدواری (جدوار = Zedoary) جۇزىكە لە زەرمەچەو.

دارچىنى (دارصيني = قرفة = Cinnamon).

شەفەلەتە (كبر = أصفه = لصف = Capers).

مىخەك (قرنفل = Cloves) خۇنچەكەى.

زەغفران (زەغفران = جادى = Saffron).

بېبەر (فلفل = فلفلة = شطه = Paprikas = Chilis = Pepper).

ھەفرىسك (عرعر = Juniper).

ساسفراس (ساسفراس = Sassafras).

فانلیلیا (فانلیلیا = ونلیلیه = Vanilla).  
 جاتره کنبیله (ندغ = Savory).  
 رازیانه (انیسون = تقدّه = Anise).  
 کراویه (کراویاء = Caraway).  
 گزنیژ (کزیره = Coriander).  
 زیره (کمون = سنوت = Cumin).  
 شیوت (شبت = Dill).  
 رازیانه‌ی شیرین = رازیانه‌ی فلورمنس (شمار = شمرة = Fennel).  
 حیّل (مال = قاقلة = Cardamom).  
 شملّی (حلبة = Fenugreek).  
 خمرتمله (خرومل = Mustard).  
 گوینزبۆ (جوز الطیب = جوز بوی = Nut meg = mace).  
 بلمسان (بلسان = Balm).  
 ریحانه (ریحان = حبق = Basil).  
 مرزنگوش (مرزنجوش = مردقوش = Marjoram).  
 نه‌عنای باخچه (نعناع بستانی = Spearmint = Peppermint).  
 سالفیا (مریمیه = ناعمة = قویسه = Sage).  
 جاتره (سعتّر = صعتّر = Thyme).  
 شازّاله (غاز = رند = Bay).  
 مه‌عدمنووس (مقدونس = بقدونس = کرفس رومی = Parsley).  
 تهرخوون (طرخون = Tarragon).  
 چای کهنه‌دا (شای کندا = Tea berry = Winter green).  
 ئوریگانۆ (أرجانو = Oregano).  
 شله وریاکمره‌وه‌کان (السوائل المنبهة = Beverages).  
 قاره (قهوة = Coffee).  
 چایی (شای = Tea).  
 کاکاو (کاکاو = Cocoa).  
 ماتی = چایی پاراگوای (ماتی = شای براگوای = Paraguay tea = Mate).

کۆلا (کولا = Cola).

قات (قات = Khat = Kat).

#### زەمقەکان Gums:

زەمقە راستەقینەکان لە ئەنجامی رزینی مادەى سلیلۆزى Cellulose رووئەوێ بە کردارى زەمقەن (تەسەغ - Gummosis) پەیدا دەبن. زەمقە برێكى گەورەى لە مادەى شەکر تێدايە، زەمقە لەخۆیدا مە (غروي = Colloidal)، لە ئاودا دەتوانێتەوێ یان بە تەواوتى یان مامەیکى لینچ پێک دەهێنێت، بەلام لە ئەلکھول و ئیتەر دا ناتوانێتەوێ بە شێوێکى سڕوشتى لە قەدى رووئەوێ دەردەهێنێت یان بە بریندارکردنى قەدەکە. زەمقە بە شێوێکى مامەیکى وشک دەهێنێتە بازارەوێ، بە زۆرى بەرھەمى ناوچە و شکانییەکانە. لە پێشەى چاپکردن (الطباعة Printing) و لکاندن و قوماش و کاغەز و بۆیە و شەکر قەنە (Candy) و دەرماندا بەکار دێت. سێ جۆرە بازەرگانییە گرێگەگەى زەمقە بریتین لەمانە: زەمقە عەرەبى Arabic gum، کەتیرە (زەمقە کوردی) Gumtraga carth و زەمقە کارایا Karaya gum. لێرەدا تەنیا باسى کەتیرە دەکەین کە یەکنێکە لە بەرھەمە ئابوورییەکانى ناوچەى کوردستان: کەتیرە: ئەم زەمقە لە ئەنجامى گۆرانی کرۆکى (لب pith) قەدى رووئەوێکەوێ بۆ مامەیکى لینچ، کە بە شێوێکى سڕوشتى لە قەدەوێ دەردەهێنێت یان بە بریندارکردنى تونگی قەدەکە، ئەمە لە رەگەزى رووئەوێ Astragalus gummifer یان لە جۆرەکانى ئەم رەگەزەوێ دەردەهێت، ئەم رووئەوێکە بە شێوێکى دەوێنێکى دەرکاوێیە، بەزۆرى لە رۆئاوای ئاسیا و رۆهلاتى باشووریی ئوروپادا دەهێت، ماوێ دەهێت بە زەمقەگە بۆ خۆى لەسەر تونگی رووئەوێکە وشک بپێتەوێ بەرلەوێ کۆیکرێتەوێ، بە شێوێکى تونگێژال دەهێنێتە بازار، زۆریەى بەرھەمى بازەرگانى کەتیرە لە ئێران و تورکیاوە دێتە بازار، کەتیرە لە چایى قوماشى لۆکە و پێشەسازى تردا بەکار دێت، یەکنێکە لە دەرمانە کۆنەکان کە لە (۳۰۰) سێسەر سال بەر لە زاینەوێ ناسراوێ لە دەرمانسازى نوێدا وەک کارکەرێکى لکێنەر (مادە لاصقە Adhesive) و لە دروستکردنى حەبدا (حبة دواء Pill) بەکار دێت.

رۆنەکان	الزیوت	Oils
رۆنى بېبەرى شیرین	زیت الفلفل الحلو	Allspice oil
رۆنى بادەم	زیت اللوز	Almond oil
رۆنى رازیانە	زیت الانیسون	Aniseed oil
رۆنى دارچین	زیت القرفة	Cinnamon oil
رۆنى گۆزێژ	زیت الکزبرة	Coriander oil
رۆنى زیرە	زیت الڪمون	Cumin oil
رۆنى زەنجەبیل	زیت الزنجبیل	Ginger oil
رۆنى هەفریسك	زیت العرعر	Juniper oil

Lavender oil	زیت الخزامی	رۆنی لایمته
Mastic oil	زیت المصطکی	رۆنی مهستکی
Myrtle oil	زیت الاس	رۆنی مۆرد
Neroli oil	عطر زیت البرتقال	رۆنی پرتقال (عهتری پرتقال)
Pepper mint oil	زیت النعنع	رۆنی نهعنا
Marjoram oil	زیت المردقوش	رۆنی مەزنگوش
Pine oil	زیت الصنوبر	رۆنی کاژ (سنهوبر)
Walnut oil	زیت الجوز	رۆنی گوێز
Poppy oil	زیت الخشخاش	رۆنی خاشخاش
Cotton seed oil	زیت بذر القطن	رۆنی تۆوی لۆکه
Corn oil	زیت الذرة	رۆنی گهنمهشامی
Sunflower oil	زیت عباد الشمس	رۆنی گۆلمهپۆژه
Rape and colza oils	زیت اللفت	رۆنی شێلم
Olive oil	زیت الزيتون	رۆنی زهیتوون
Peanut oil	زیت الفول السوداني	رۆنی پاقلهئى سودانى
	فستق العبيد	رۆنی فستقی کۆیلهکان
Mace oil = Nut meg butter	زیت جوزبوا = جوز الطيب	رۆنی گوێزبۆ
Coconut oil	زیت جوز الهند	رۆنی گوێزی هیند

رۆنی گۆلمهپۆژه (زیت عباد الشمس) ٩٠٪ ترشی چهوری ناتیژی تێدایه. سه‌رچاوه بنه‌ڕه‌تییه‌که‌ی ولاتی مەسیکه. له‌ ڕێژه‌ی کۆلسترۆلی خوێن که‌م ده‌کاته‌وه‌ بۆ چاره‌مکردنی نه‌خۆشییه‌کانی دڵ و خوێنیه‌رمان به‌کار ده‌یت.

رۆنی زه‌یتوون: له‌ ٨٥٪ ناوی تێدایه، جگه‌ له‌ ترشی، چهوری و فیتامین (pp) و (E) و (B) تێدایه، له‌به‌رته‌وه‌ی له‌به‌ری درمخه‌که‌ ده‌رمه‌ژێنرێت، زۆر پێویسته‌ بۆ م‌رو‌ف. شوێنه‌ بنه‌ڕه‌ته‌که‌ی ولاتی خه‌مه‌شه‌ یا نیمچه‌ دوورگی عه‌ره‌بییه‌ ئیستا سه‌رچاوه‌ بنه‌ڕه‌ته‌که‌ی ناوچه‌ی ده‌ریای سه‌بی ناوه‌راسته‌. بۆ چاره‌مکردنی نه‌خۆشییه‌کانی جگه‌ر و به‌ردی زراو و ره‌قبوونی خوێنیه‌رمانی له‌ش، جگه‌ له‌وه‌ی که‌ مامه‌یه‌کی ئارامدەر (مسکن)، که‌وچکی چیشته‌ له‌ پۆنی زه‌یتوون به‌یانیه‌یان له‌ ناشتا و که‌وچکی تر له‌ ئیوارده‌دا زۆر به‌سووبه‌ له‌ دیوی ده‌ره‌وه‌ی له‌ش بۆ چاره‌مکردنی هه‌تاویردن (لفحة الشمس) و ناوسانی په‌وک به‌کار ده‌یت.

## ماده سرپکره‌کان و کاره‌کانیان:

ماده‌ی سرپکره واته به عهرمبی (المخدرات = المنومات). له زمانی نینگلیزیدا چمند وشمیهکی بهرامبر همه وکو: (Anaesthetic, narcotics = Stupefactive, stupefactive) ناخوشت لیبیرچوونهوه، وشیاریی گیان، هست بههیزکردن، نه‌مانه هون بۆ به‌کارهینانی نهم ژمه‌ره ترسناکه؟ له‌پیشدا مروّف که گوئی له‌م زاراوانه نمبیت نه‌و ماده ژمه‌ره‌نی بیر نمکه‌ویتنه‌وه که بۆ سرکردن یان به‌نچکردن به‌کار دین، ومکو حه‌شیشه (الحشیش Hemp = Hashish) تلیاک (افیون Opium)، هیزوین (Heroin) مامیه‌کی نیمچه نلکالی قلییمیی نمستکره له گهرمکردنی مؤرفین له‌گئل ماده‌ی کلوروثمستیلدا بروست نمکریت. له راستیدا گلیک دهرمان هه‌ن که نمبته هوی سرکردن، له حه‌بی نهمسهرینه‌وه (Aspirin) بیگره همتا نه‌و ماده خه‌وینهرانه‌ی که تلیاکیان تیدایه، تمنانت جگره و شرابیش. به‌لام ناخوشت هویانه چین که نمبته کارکهرک بۆ نه‌وی مروّف خووداته به‌کارهینانی ماده سرپکره‌کان به‌هره‌وامی؟ زور کس هه‌ن که نهم مادانه به‌کار نمهینن، ههرچمنده ومکو گوتمان هیندیکیان ماده‌ی تلیاکیشیان تیدایه، بۆ چارمکردنی سرئیشه یان نه‌خوشیه‌کانی سهرما یان جگره بۆ کات بردنهمسر و نه‌هیشتنی به‌تالی، یان شراب (مهی)، که گویا باری نه‌روونیان چاک نمکات، ناخوشت نمبیت که وازیان له حه‌بی نهمسهرین یان جگره‌مکیشیان یان مه‌یخواردنه‌وه پی به‌نینن؟ زور کس هه‌ن نارهمزوی خواردنه‌وی ماده‌ی چالاکهر و (منضطات Activators) و هیمنکهره (مهدئات Sedatives) نمکن. نیمه نابیت نهمیان لی قه‌مهغه بکمن. چونکه لهردها گرینگ نه‌و به‌کارهینانه‌یه و کاری جگره‌مکیشیان و مه‌یخواردنه‌وش لای همموان ناشکرایه. زاناکانی تمندروستی بملین: (نهمگر دوزینه‌وی مه‌ی یان شراب همتا سمه‌ی بیستم دوا بکه‌وتایه، نمبویه به‌شویه هیمنکهره له نه‌جزاخانه‌کاندا به‌پنی به‌چته‌ی پزیشک به‌روشرابیه).

## نه‌و ژمه‌ره‌نامی که کار ده‌کنه سهر ناووزوو (عقل):

بالی نهمرو، جیهان هممووی ماده‌ی سرپکر به‌کار نمهینن، کم بیت یان زور، به‌لام نمبیت بزانیان که جیاوازیی کاری نهمسهرین یان قاهه یان تووتن له‌گئل نه‌و مادانه‌دا که پتیاان بملین ماده سرپکره‌کان، ومکو جیاوازیی نیوان ومقیله‌یهک (أوقية = Ounce = ۲۸ گرام) بارووت و بزمبایه‌کی پتوانه مهن وایه. که‌وابوو ماده سرپکره‌کان چین؟ ماده سرپکره‌کان ومکو:

### ۱. گوشی هیندی (قنب هندي = Hemp)

ناوه زانستییه‌کی (Cannabis sativa indica) نهممش به‌دوو شیوه همیه:

۱. ماریجوانا (Marijuana) یان ماریوانا (Mari huana) و حه‌شیشه (Haschisch).

۲. دهرمانه‌کانی هملوسه واته خه‌یالاتی درو (تصورات کاذبه = هلوسة = Hallucination)، ومکو (نیل.

نيس. دی) (L. S. D) و سیلویکبین (Psilocybine) و میسکالین (Mescaline).

۳. سرپکره‌کان یان دهرمانه ترسناکه‌کان: ومکو تلیاک و به‌هره‌مه‌کانی کۆکانین (Cocaine) نهم

دەرمانانە ھەموویان کار نەمکەنە سەر ناوێندە نەمارییەکان (المركز العصبية) و فرمانەکانیان نەمکۆپ. ئەو کەسە بەکاریان نەمەینێت، وای لێ دێت ھەست بە نیش و ئازار ناگات، بەلکو ھەست بە دڵخۆشییەکی درۆزنە نەمکات، واتە تووشی ھەلوسە نەبێت، سا یا بە دڵخۆشییەو یان بە دلتەنگی و نیش و ئازارو، ئەم دەرمانانە ھەموویان نەمەن بە خوونکی بەردەوام (إدمان). لێرەدا نەبێت ئەو ھەمان لەبەر بچیت کە بە نەسبەت تلپاکەرە خووەکە لە لەشدا بەردەوام نەبێت، ئەو کەسە ھەر بە تەمای ئەوێە کە پەری دەرمانەکە بەرمو زیاتر بپروات بۆ ئەوێ ھەمان کاری تێ بکات، بەلام سەبارەت بە دەرمانەکانی تر ھو، خووەکە مۆرکێکی (طابع) نەروونی ھەیە. ئەم دەرمانانە ھەموویان لەوێدا بەشارن کە کار نەمکەنە سەر ئاوازو (عقل)، واتە سروشتی نەروون نەمکۆپ. ئەوێ شایەنی بایە لێرەدا کە ئەلکھولیش ھەموو ئەو سیفەتانە ئۆدایە، واتە کار نەمکاتە سەر ئاوازو، لەبەر ئەو نەبێت بخریتە لیستی دەرمانە زۆر زیانبەخشەکانو، کارە خراپەکانیشیان لە خۆیان و لە ئەو ھەماناندا دواي چەند سالتیک بەمەردەمکۆت.

### پۆلینکردنی مادە سێکەرەکان:

ئەو مادە سێکەرەکانی کە ئەمڕۆ بەکار نەمەینێن، ھەموویان ھەمان کاریان نییە، بەلکو زۆرجار کارە جیاوازمەکانیان دژی یەکتەین، لەبەر ئەو نەمانکەن بەم پۆلانو:

١. ئەو مادە سێکەرەکانی کە نەمەنە ھۆی لەبەرچوونەو (نسیان): ئەو کەسە ھەتا رادەیک دلی خۆش نەبێت و ھەست بە لێرسراوی ناگات، جگە لە نووستن، ھەست نەکردن بە نیش و ئازار، بە رادەیکە زۆر ئەم جۆرە لەبەرچوونەو، نەبێتە ھۆی ھەراسانکردن، لەبەر ئەو ئەم جۆرە سێکەرە ترسناکی تەواو. ئەم کۆمەڵەمیش تلپاک و بەرھەمەکانی (مۆرفین Morphine)، (کۆدینین Codeine) و (ھیرۆین Heroin) و ئەلکھول و ھیندیک دەرمانی ئارامدارە (مەسک Sedatives) و مەکو دەرمانە خەوینەرەکان (منومات Hypnotics)، نەمکۆتە.

٢. ئەو مادە سێکەرەکانی کە نەمەنە ھۆی خاویوونەوێ لەش (استرخاء) و چالاککردنی خەیاڵ، واتە سیکودلیک (Psychedelic) ئەم زاراوەمیش رۆمانووسی ئینگلیزی ١٨٩٤ - ١٩٦٣ ئەلدۆس ھەکسلی (Aldous Huxley) دایەتو. ھەموو جۆرەکانی ئەم کۆمەڵە، واتە دەرمانەکانی ھەلوسە نەمەنە ھۆی گۆڕینی درکەند و ھەست و بیر، بۆ ماوەیکە سنووردار و ھیچیشیان نابە ھۆی دڵخۆشی، بەلکو بە پێچەوانەو. بۆ نمونە ئەو ھەستکردنە بە خەمۆکییە (کآبة) کە دەرمانی (ئۆل. ئیس. دی) پەیدا نەمکات، نەشیت بێتە ھۆی شیتییەکی کاتی (جنون و قتی). دەرمانی (ئۆل. ئیس. دی) و سیلۆکیبەن (قارچکێکە لە مەکسیک نەرویت) و ماسکالین، بۆلوترین جۆری ئەم کۆمەڵە. ماریجوانا و ھەشیش ھەر لەم کۆمەڵە، بەلام کارمەکیان سووکترە، مەگەر بە بێکی زۆتر بخورن.

٣. سێکەرە رووژنەرەکان (مخدرات الأثرية) ئەمانە ھەموویان دەرمانی وریاکەرەو (العقاقير المنبهة Stimulants) کارمەکیان ساکارە، بێرکردنەو (تفکیر) و قەسکردن چالاک نەمکەن، باریکی دڵخۆش

و كرژبوونی بيمارى (توتر عصبي) و هيزى لىش بيهيننه ناراوو گرينگترينى ئىم بىرمانانىش كوكائين (Cocaine) و ئىفېدرين (Ephedrine) و كافائين (Kaffeine)، ئىگىر بىر زۆر بىكارىن ئىمانىش لى قۇناغى دوايىدا بىنە ھۆى خىمۇكى (اكتئاب) و سىتى. ئىم ھىستى كى دواى خواردى كوكائين و ئىمفېتامين روو بىمات، بىيى بىر زىمى مامىكە بىگۇپىت. بىلام لى ھىموو بارىكدا ھىر رووداوىكى ترىسناكە و خراپە. زۆرىيى بارىكەنى خۇكوشتن (انتحار) دواى دانىشتىنكى شىوېكى بۇ خواردى ئىم مامە سىركىرانە، روو بىمات چىنكە زىھىر بۇ لىش و ئاومىزوو. (ئىل. ئىس. دى) مامىيىكى نىمچە قلىيىيىپە لى كىرووى چىومىندىر (عفن الحاودار) بىر بىيىت. (سىلۇكېيىن) لى ھىندىك جۇرى قارچك لى مەكسىك بىر بىيىت. مىسكالىن لى رووېكى سۇپىرى پىتۇل (سبار البىتۇل) بىر بىيىت. كارىكەنى ئىم سى بىرمانە نىزىك لى يىكتىيىو، ئىگىر زىمەكەيان مامناومىدى بىت، كارىكەيان نىزىكە ۸ سىعات بىر بىمات بىيىت. ھىلوەسەكەش لى بىنايىدا بىيىت، (زىلامى دىتە بىرچا، شىوې ھىندىك شىت نارىك بىيىت) يان لى بىستىدا (ئىكەسە لى خۇيىو گوى لى ھاوارى كى، واتە چىرەچىرپ يان فىكوھۇر يان ئاوازى مۇسىقا بىيىت)، يان لى ھىمان كاتدا كار بىماتە سىر ھىموو ھىستىيارىكان، لىوانىش ھىستىيارى بۇنىكرىن، زىلامەكە ھىكو خىو دىتوويىكى ھۇشيارى لى دىت. سىلۇكېيىن و مىسكالىنىش كار بىمكە سىر ئاومىزوو نىك لىش، بىلام بى پىچىوانى (ئىل. ئىس. دى) كار بىمكە سىر خانە بىمارىيىكان و لى يىكتىرى جىيان بىمكەنە، بى شىوېيىكى ئىوتۇ كى چارە ناكىر. مارىجوانا: لى بىر و گولى گىايىك بىر بىيىت لى كۆمەلى گوش (قنب) پىنى بىگوتىت قۇزاخى شادانە (شىرقە الشىدانچ Hempseed)، چىند جۇرىكى ھىيە بى ناوى جىياوازىو، ھىكو كىف (كىف) و ھىشىشە (دوامىك)، ھىرچىندە كارىكانيان لى بىنەمىدا ھىر يىك. مارىجوانا بىكىشىت (تىدخىن) يان بىكولنىرت و بىخورىتە يان بى ھىلوو بىخورىت (بى تايىبى لى ولانەكانى رۇھەلاتدا). ئىمە گۇرىنىك لى ھىختا بىمات، دواى كىشانى بى چىند خولەكە ئىكەسە و بىزانىت كى چىند سىعاتىك بىيىت كىشاوتى. ئىمە كەسى كى مارىجوانا بىكىشىت بى بىگىن توشى ھىلوەسە بىيىت، واقى بى شىتىكى سىر دىتە بىرچا، ھۆى ئىم نەخۇشى و ھىرا و بىزەش كى بىيىتە ھىگىرپىتە بۇ ئىو. ئىوې بىخوئىنپىتە تىيى ناكات، چىنكە بىر كىرەنە ھى لا زۆر خىراتر بىيىت، بى بىگىن ھىلەمەكەوت كەسىك بىتەنیا خۇى (مارىجوانا) بىكىشىت، بىلكو بى كۆمەل دانىش. بۇ ئالوگۇرى قىسەياس، يان گوى لى مۇسىقاگىرتن، تىنى دىنگ و رىنگ لىلايان زىاتر بىيىت لى رابى سىروشى.

بىر ھىمەكانى تلىاك: تلىاك ناپىتە ھۆى خىمۇكى، بىلام ئىوانى كى بۇ يىكەم چار بىكارى بىيىن بىى بىرپىنە، تلىاككىش خىيالەلاو بىمات، خىون زۆرتىر بىيىت ھىك لى ھىشىشەكىش، جىگە لىوې كى بىيىتە ھۆى ھىنەوز و خىولنىكوتن، ئىتر خىرا ھىزى لىش و رىگىزىيەكە (القوى الجنسىة) خاموش بىنەو. ھىست بى ئىش و نازار ناكات، مىزاجىكى سىوكمەل و خۇشى تىدا پىيدا بىيىت. گرىنگىر بىر ھىمەكانى تلىاك مۇرفىن و ھىروپىنە كى بى شىنقە لى بىدرىن. ھىروپىن بىكارترە ھىك لى مۇرفىن، ھىر لىبىر ئىوېشە كى لى مەيانى پىزىكىدا بىكار ناھىيىرت، زىمىكى مامناومىدى بىسە بۇ



ھېمنكر دىنەھى بەتتېرتىن ئېش و لا بىردى روالەتەكانى (مظاهر) خەمۇكى، بۇيە خەلكى زۇر ئارەزىۋى ئەمگەن چۈنكە كارە سەرەتايىيەكەى خىرايە. لە راستىدا ئەو مادىيەى كە تىلەكى تىدايە. بە بىرەزى لە لەش بىدەرىت و دەچىتە خۇيەنەھ، خىرا دەگاتە مېشك و چەند چىركەيەكى (ثانية) ھى ناچىت لەشى خاۋ دەمىتەھ بە لىشاۋىك خەياللاتى خۇشەھ، دىۋايى ئەو كەسە بىرەبەرە بىرەھ بىرى سىپوونىكى ئەوتۇ بىرۋات كە لە نووستن دەچىت و بىرەك بە شتومەكى بىرۋېشتى خۇى ناكات. تىلەك و ھىرۋىين و كودايىن (Codeine) بىرمانىكى زۇر ترسناكن، چۈنكە ئەو كەسە خىرا لەسەريان رادىت. جگە لەھى كە زىيان بە لەش دەگەيەنن، بەلام ھىرۋىين لە ھەمۋىيان زىاتىر كوشنىمەھ و ئەنجامى بىرەھوام بەكارھىنانى مردنە بىتۋانىن بلىين كە بەكارھىنانى ھىرۋىين خۇكوشنىكى شىنەيىيە. بەلام كۇكانىن و ئەمفىتامىنەكان بىرمانىكى وروژىنەرن، ھەرچۇنۇك بىت ئەنجامى بەكارھىنانى ئەم مادە سىركەرەنە خراپىۋونى تەندروسىتى لەش و ئاۋەز و بارى رەگەزى و لاۋازىۋونى كەسايەتى و بىسەلاتە و ئەمە ئەگەر ئەو كەسە پىيان نەمىت. بىتۋانىن بلىين كە راكرىن بە شۋىن خۇشىى درۋزەنە دەستكرىدا، كارىكە زۇر لەسەر ئەو كەسە دەگەيەت.

### كوشنىدە سىپىيەكان:

ئەجىزچىيەكى ئەلمانىيى ئاۋىتەيەكى كىمىۋىيى دۇزىيەھ، نەشەيەكى (نشوة) كاتىيى بىدات بىو كەسەى كە بەكارى دەمىتت. ناۋ نەبۋ بۇ ئەم ئاۋىتە دۇزراۋىيە، ناۋى خۇداۋەندى خەۋنى يۇنانى ئۆرفىۋوس (Orpheus) يان مۇرفىۋوس (Morpheus) نەبىت و لەمەشەھ و شىى (Morphine) وەرگىرا. بەلام ئەگەر مۇرف زۇر بەكارى بېئىت ئەو نەشە كاتىيە بىبىت بە ژەمىرىكى كوشنىدە و نەخۇشىى ترسناك، ئەو نەخۇشىيانەى كە كۇمەلە پىشكەتۋومكانى جىھان ئەمۇ بىمەستىيەنەھ بىنالىين. ئاخۇ مۇرفىن چىيە و لى وەرگىراۋە سىپىيە كوشنىمەكانى چۇن بىلۋىۋونەھ؟ زەمقى مۇرفىن بىمىكە زانراۋە، بىر لە زانىنەھ بە ھەزاران سال. ئىستە لە مۇزەخانەى زانستى بىرىتايىدا لە لەنەنن، قاپىكى فەخفۇرى (خزفى) پىشان دراۋە كە لە قویرىس دروست كراۋە، مۇزۋومەكى دەگەپتەھ بۇ سەدەى بىرۋىزى دواۋە، لە سنۋورى سالى ۱۵۰۰ى بىر لە زاندا، دىۋارى قاپەكە بە وىنەى رۋومكى خاشخاش (خشخاش = Opium poppy) نەخشىنراۋە ئەم قاپە پىر دەكرە لە گىراۋەى زەمقى تىلەك (أفيون) و ئاۋ و شراب و دەنئىردە بۇ چۋاردەۋرى جىھانى كۇن، لەۋى پىاۋە ئاينىيەكانى پەرسىگاكەن و ھەكىمەكان و جادۋەگەمەكان وەريان دەگرت و بۇ چارەكرىنى ئېش و ئازارى نەخۇشەكان بەكارىان دەمىنان... كىتەى ئۇدىسا (الأوديسا) دەگىرتەتەھ كە ھىلەنى تەروادە (ھىلەن طروادة) بۇ چارەكرىنى خەمۇكى (كأبة) و خەفەت و مەراق بۇ خۇى بەكارى ھىناۋە ھەرومەھ ھىپۇكرەتس (أبقراط Hippocrates) لە سەدەى چۋارەمى بىر لە زاننىدا بەكارى ھىناۋە و پىزىشك دىۋسكورايدىس نەخۇشەكانى خۇى ھى چارە كىردۋە و جالىنۇسىش وەكرە بىرمانىكى تايىبەتى بەكارى ھىناۋە بىلەن گرايا شەرابى زەمقى تىلەك بە دىزىيەھ دراۋە بە مەسىحىيە كۇنەكان بۇ ئەۋى ئېش و ئازارىان كەم بەكاتەھ، كاتىك كە رۇمانىيەكان ئازارىان بىدان. لە سالى ۵۳۰ ز. دا، زەمقىكى تىلەك خراۋەتە بازارپەھ و جىى بە گىا پىزىشكىيەكان و بىرمانە ھىنەكرەۋمەكانى تر لەق كىردۋە، (داۋد الأنطاكى) لە كىتەبەكەمىدا كە بىناۋى (تەسكەرە) ۋەيە (التذكرة)

گوتوویەتی که تلیاک له روومکی خاشخاش بمرمەینریت. ئەم روومەکه له میسر پێی بڵێن (أبو النوم) گولەکەیی سەیی یان سوور یان زەرمە که گولەکەیی بمرمەیت. بەریکی خەری ئەستووری له پاش بەجی بمرمەینیت له شێوێی رەمەتیدایە. له بەری گولنار (جلنار) بمرمەیت، که درزی تی بمرمەیت تلیاکەکەیی لی بمردیت. ئەگەر توێکڵەکەیی بەباردیت و بەکار بھینریت، بمرمەیتە ھۆی خەواندن. له کاری کۆکە و ئیش و نازار و چووزانەوێی سنگ کەم بمرمەیت.

#### سەرچاوەی تلیاک له جیھاندا:

روومکی خاشخاش تەنیا سەرچاوەکەیی سروشتییە بۆ زەمقی تلیاک، ئەمیش بمرمەیتیکە بۆ دروستکردنی مۆرفین و کۆدائین. مۆرفین ھەرچەن ئەگەر زۆری لی بەکاربھینریت مەدەیکەیی خراپە، لەگەڵ ئەوەشدا مەدەیکەیی پزیشکی گرینگ، خەستەخانە نییە تیایدا نەبێت. بمرمەیتە جانتای فریاگوزاری (حقائب الأسعاف) سەریازمەکانەو بەرلەوێی بچن بۆ شەڕ. کۆدائینیش مەدەیکەیی پزیشکییە و گرینگترین بمرمانە بۆ کەمکردنەوێی کاری ئیش و نازار و کۆکە و سنگ ئیش. ناوی له ۸۵ رەچەتەیی پزیشکی ئەمریکادا، له سالی ۱۹۸۵ دا ھاتوو. ھەزاران پزیشک بۆ ملپۆزان نەخۆشی، له ولاتە یەکگرتووکانی ئەمریکادا، رایان سەباردوو ھەروەھا تلیاک کەرەسەیکەیی خاوە بۆ مەدەیکەیی سەکر و ژمەر، پێی بڵێن ھیرۆین.

#### ھیرۆین ترسناکترین جۆری مەدە سەکرە سەپپەکانە و قامچییەکە بۆ پشتی خەلکی.

روومکی خاشخاش: روومکێکە بەختیاریش و فەوتاندنیشی لەبەن دەستدایە، روومکێکی جوان و قەشەنگ. گەلاکەیی بچوو و ئەستوورە، قەمەکەیی قیتە گولێ سەیی و سوور و زەرد و نەرخەوانی بمرمەیت، که بەرەکەیی پێی بمرمەیت شلاریکی تیادا پەیدا بمرمەیت، که درزی تی بمرمەیت، شلەیکەیی سەپپە لێنج له درزەکانیەو دیتە بمرمەیت، له دواییدا بەرەبەرە شلەکە ھێندێک له ناومەکەیی و بمرمەیت و رەنگەکەیی رەش دا بمرمەیت. ئەوجا شلەکە وەک توێکڵەیکەیی قاومیی لی دیت، بە توێکڵی بەرەمەو بمرمەیت و نەخۆشی و سەرلەبەیانێی بە چەقوێی تیژ لێی بمرمەیت. ئەمەش زەمقی تلیاک یان تلیاکە و ھێندێک مەدە کیمیایی ھەمەجۆری لەگەڵدا تێکەڵە، له سالی ۱۸۱۵ زاینیدا زەمقی تلیاک سەرنجی ئەجەزایی ئەلمانیا (ف. سیرتیرن) راکێشا. ئەوەبوو دوا ھەول و کۆششێکی زۆر توانی بۆ یەکەم جار مەدە مۆرفینی (C17 H19 NO3) لی بمرمەیت، که رێژمەکەیی ۲۳.۳% یە دوا ئەو مەدە کۆدائین بە رێژەیی ۲-۳% و ناکۆتین بە رێژەیی ۷۵-۹% و ئیابین بە رێژەیی ۶۵%، ھەروەھا چەند مەدە کیمیایی تریشی تیادا دۆزراوەتە وەک: خاشخاشین، ھیرۆین. دوا ئەو زەمقی تلیاکە که له شێوێی دۆشاودایە، بمرمەیتە کارگەیی تایبەتی و لەوێ بمرمەیتە قوتووی تەختەو و بمرمەیتە بەر ھەتا ھەر سەعات نا سەعاتێک تێک ھەڵدەدریت، ھەروەھا بمرمەیت ھەتا ماوەی ۱۲ رۆژ، بەمە دۆشاوەکە بمرمەیت ھەویریکی رەشی بمرمەیت ئەوجا ھەویرەکە پارچە پارچە بمرمەیت، ھەر پارچەیکە کێشەکەیی نزیکەیی ۵ کیلو بمرمەیت، دوا ئەمە له کاغەزەو بمرمەیت و بمرمەیتە قوتووەو زەمقی تلیاک بە رێگەیی کیمیایی بە ناسانی بمرمەیت بە مۆرفین و ئەوجا بە ھیرۆین. زاناکانی ئەمریکا بڵێن که له ۷۵% ی توانای دزیتی و شەڕکردن لەسەر شەقامەکان له شاری نیویۆرکدا بمرمەیتەو بۆ گیرفانی بەتال و

لەمشى تلياكخۆرد (مدمن) و ناومزوى (عقل) تىكچوو، چونكه ئەو كەسە بىر لە هېچ شتێك ناكاتەوه لەوه نەبێت كە پاره پەيدا بكات و تلياكى پى بگرێت، لەمشى واى لى دێت، هەتا تلياكى بداتى داواى زياتر ئەكات. شاعىرى ئىنگلىزى (تۆماس دى. كوينزى) لە كتيپەكەيدا (اعترافات مدمن)، بە باشتەرين شتووە و مزعى تلياككێش دەربەرێت كە دەلێت: (هەستم ئەمكرد كە مۇسقا عەترە و لە رۆژێك يان شوێنكدا، سەدان سالى دەژم، بەختيارى هەموو لەشمى گرتوومەتووە كەچى كە لەم خەو خەبەرم نەبێتەوه سامىكى لەناوێم لێم دەنیشێت و رۆژێكم بە هەزاران سالى لى دەروا، لە كفنێكى بەردىندام هەر تيمساحە و گەمارووى داوم و قەهال لە گۆشتەكەم بگرێت و ئێسكەكانم دەهاپێت). ئەگەر زانای نەمسايى (فرۆيد)، كە بەناوایانگرتەين تلياككێش بوو لەناو زاناکاندا، بە وردى نووسىنەكەى ئەم ئەدیبە ئىنگلىزىيەى بخوێندابا، بێگومان لەو نووسىنەى خۆى دەسلەمبەى كە لەبارەى مادە سېكرەمەكانەوه نووسىبووى تيايدا بە شان و باهووى مادە سېكرەمەكاندا هاتوومەتە خوارەوه كە باسى نەشە و خۆشى و هەست بە زىنەنگىتى ئەكات، لە ئەنجامى وروژاندنى كۆنەندامى دەمارى و رەگەزى (جنسى) و هەستيارەكانەوه رێگەى بۆ خەلكى خۆش كردووە كە پشت بۆ قامچى مادە سېكرەمەكان و ژەهرە سېپىيەكان دانەوێنن.

#### رێگەكانى بەكارهێنانى مادە سېكرەكان:

ژەهرە سېپىيەكان بە چەند رێگەيەك بەكار دەهێنرێن، لەمانەش: بۆنكردن و جوون و كێشان. بەلام ترسانكاترێن رێگەيان بە شىنقەيه، كە لە سالى ١٨٥٣دا داھێنراو، چونكە لێرەدا مادەكە خێرا دەچێتە خوێنەوه و لە دواى سێ خولەك كارمەكەى دەركەوێت. هەرچەندە كە ئەم رێگەيانە هەموويان دەبنە هۆى ونكردى هەست و نەمشەيەكى كاتى و كەمبونەوهى لێدانى دل و هاتنە خوارەوهى پەستانى خوێن. هەتا رادەيەك نووستنێكى قوول كە لە بوورانهوه دەچێت، بە بەردەوامى بەكارهێنان خانەكانى مێشك بەرەبەرە دەپووكێنەوه و كۆنەندامى دەمارى لاواز دەبێت و دل و كۆنەندامى سوورپانى خوێن شكست دەبەن و نەخۆشپىيەكانى كۆنەندامى هەرس سەرمتاكى ئەمەن. جگە لەوهى ئەگەر بۆنى بكات ئەو كەسە تووشى سووتانەوهى گەروو و چاوەبەيت، وەك پلەوسك ئاو بە لووتيا دێتە خوارەوه باشتەرين نمونەش بۆ ئەم كارەساتە مردنە كتۆپەكەى يارىكەرى بەناوایانگى تۆپى سەبەتەى (كرة السلة) ئەمەريكايى (ليونارد باياس)ە لە سەرمتاى مانگى تەممووزى ١٩٨٦دا. مردنى ئەم پالەوانە گەنجە بەهێزە لە بەكارهێنانى (كۆكائين)ەوه بوو لە يەكێك لە هەلژمارە ئەمەريكايىيەكاندا نووسراو كە ژمارەى تلياككێشەكان لەنيوان (٤ - ٨) ملیۆنداى. ئەمانە هەريەكەيان، هەفتەى سەد دۆلار خەرج ئەمەن بۆ كڕىنى يەك گرام لە مادە سېكرەمەكان، واتە سالى ٢١ بلیۆن دۆلار بەخەنە زىراپى مادە سېكرەمەكانەوه بە بيانووى ئەوهو كە ئەمانە مادەى چالاككەر و وریاگەرەوهن و پێوەندى بەختيارى بە خێزانەكانیانەوه پتر ئەمەن. راپۆرتەكەى (فرانك جاوین) مامۆستای زانكۆى (يیل)ى ئەمەريكايى، دەلێت: هۆى ئەم ئالووبىيەى ئەگەریتەوه بۆ ئەوهى كە ئەو كەسە دەپەوێت هێندێك بەختيارى بۆ خۆى بەهێنێتە دى، ئەو بەختيارىيەى كە لە چوارچێوهى كۆمەڵدا بۆى نایەتە دى.

#### چارەسەرکردن:

بەهۆى داھێنانى دەزگا و نامزى نوێو، روو لە هێندێك لە نەهێنپىيەكانى تلياككێشان هەلمالارەوه بە

تايپىتى لەلايەن پزىشكەكانى مېشك و دىمارهكانەمۇ. ئەم پزىشكانە لەو باۋەرەدان كە ھىندىك دىمرانى ومكو (ئەمىرامىن) توانايەكى تەوايىان ھەيە لە دامركاندەنەمۇ ئارمىزوى ئەم كەسانى كە ئالۋىدە تىياك كېشەن، بە رۆزى ۹۰٪، لە ماۋى ۳ ھەفتەدا، بە مەرجىك ئەم تىياككېشە لە ماۋىدە ھەر لەئىز چاۋدىرى پزىشكدا بېت.

### روۋەكە پزىشكىيەكان:

بەكارھىنانى روۋەك لە مەيدانى پزىشكىدا، كە جاران ھەر لەلايەن پزىشكە مىللىيەكانەمۇ بوو، ئىستا شۇنىكى ياسايى بۇ خۆى لە نەستورى دەرمانەكاندا داگىر كىرۋە ئىستا كە باسى ئەم شەرىتە گەرمانە نەكرىت، كە داھىرەكانمان، مەدھىيان نەكرىت و بە رىگەى ھەمەجۋر نامادھىيان نەكرىت و ھەرىكەيان بۇ چارەكردنى نەخۇشپەك بەكارىيان نەمىنا، ئىمە زەرىخەنە دىمانگىت، بەلام ئەمىرۇ چاى ئەم روۋەكانە، خەرىكە رۆز بە رۆز گىرىنگى پەيدا نەكەتەمۇ، بۆيە زاناكانى ئەم سەرمە سەرمە نوئى لە بەكارھىنانە نەكۈلنەمۇ، كە پىشكۇى خرابوون. تەنەت زاناكان خۇيان داۋاى ئەمە نەكەن كە بە وردى لە بەكارھىنانە نەكۈلنەمۇ، چۈنكە باۋىياپىرانمان بە رىگەى تاقىكرەنەمۇ بە نەستىيان ھىناون، لەمەش زىاتىر زاناكان لە باۋەرەدان كە روۋەكە پزىشكىيەكان سامانىكى بەنرخن لەبەرىم پزىشكىتى دۈپۈژدا، ھەرومە لە باۋەرەشەدان كە ھىچ چار نىيە مەۋف لە دۈپۈژدا بە رىگەى زانستى ھەر نەكەتە ئەم سەفەتە باشانەى كە ھىندىك روۋەكى ومكو زمانەگا (لسان الثور) و نەسرىن... ھتە. ھەن و باۋىياپىرانمان تىببىنىيان كىرۋەم. بىگومان روۋەكەكان لە ھەر ناۋچەيەكدا بن سامانىكن بۇ پاراستنى ژيان، لەبەر ئەمە نەمى شۇناسىيان لەگەندەكەين و بە ئىزى بەكارىيان بېئىن، ھەرچەنە بىرى مەۋف بەرمە گەشەكردن نەپوات، پزىشكەكانى سەمى (۱۸-۱۹) دىۋى بەكارھىنانى روۋەك و گىيە لە چارەسەركردنى نەخۇشپەك و نەستابوون و بەرەلستى ئەمە ھەكىمانەيان نەكرىت كە لەمەۋىش روۋەكىيان بۇ چارەكردن بەكار ھىناۋە و نەمەنگوت كە نەمانە زىاتىر بايەخىيان بە جادۋىگەرى داۋە، نەمەك بە چارەكردنى نەخۇشپەكەكان. بۇ نەمۇنە داستانى روۋەكى سىۋە كۆپلە يان سىۋە جۇنكەنە (لفاح = يىروخ = Mandrake) ھەر لە مېشكىياندا بوو، ئەم داستانى كە لە دىر زەمانەمۇ زانرابو و تواناى ھىمەكرەنەمۇ ئىش و نازارى خرابوۋە پال زاناي يۇنانى دىۋىسكورىدس (Dioscorides) كە پزىشكى (ئىرۇن) بوو و مەزىنترىن پەسۈپ بوو لە پزىشكىيەتى گىۋىگىادا، باسى چۈنەتتى نامادەكردنى پەختەى ئەم روۋەكى كىرۋەم و گوتۈۋەتتى (رەگەكەى لە شەرابدا نەكۈلنەت ھەتا سىيەكى نەبىت بە ھەلم) ئەم روۋەكە لە دىر زەمانەمۇ مېشكى خەلىكى خەرىك كىرەبوو، روۋەكىكى بالا دىرۇ و لقاۋەرە، لە مەۋقەك نەچىت بە پەۋە و نەستابىت. نەمەندەى پى نەچۈ ئەم روۋەكە بوو بە تەلىسمىك و گەلىك ھىزى خەيالىي خرابوۋە پال، بەلكو ھىندىك كەس لە باۋەرەدا بوون كە نەگەر يەكە بىۋەت ھەلى بېكىشەت، روۋەكە ھاۋارى لى ھەلمەستىت، لەبەرەنەمۇ زۆر بە شىنەيى ھەلىيان نەكىشا. بىگومان پزىشكىيەتى زانستىيانە، لە سەرمەدا دىۋى ئەم جۈرە نەفسانە و نەستابوون، بەلام ئەمەى شايانى باسە كە پزىشكىيەتى نوئى، بەۋەى كە دىۋى ئەم روۋەكانە و نەستابو كەۋتە ھەلىيەكى دىارەمۇ، چۈنكە زۆر لە روۋەكانە سوۋى راستەقىنەيان ھەيە. بەلام ئىستا زانستى نوئى بۆى دەرەكەۋتۈۋە كە دەرمانە كۈنەكان سوۋىيان ھەبۋە

و زۆریه‌ی ئه‌و دهرمانانه‌ی که ناویانگی پزیشکيه‌تیه‌ی نوێیان دهرکردوه، له پێکهاتنه‌کانیاندا پشتیان به‌ رووه‌که‌ به‌ستوه، واته‌ پزیشکيه‌تیه‌ی نوێ پشت به‌و مادانه‌ به‌ستنه‌ت که به‌ رینگه‌ی کیمیاوی له‌و رووه‌که‌انه‌وه‌ دهرمه‌ینه‌ن. کاتێک که زاناکان ده‌ستیان کرد به‌ تاقیکردنه‌وه‌ی ئه‌و رووه‌که‌انه‌ی که له‌ دهرمانه‌وه‌ زانراوه‌ون، سه‌ریان سوڕما. چونکه‌ له‌ دۆزینه‌وه‌یه‌که‌وه‌ به‌چوون بۆ دۆزینه‌وه‌یه‌کی تر. بۆ نمونه‌ رووه‌کی ده‌سکێشی ریوی (قمعیه = دیجیتال) که گولێکی نه‌رخه‌وانی ده‌گرته‌، له‌ په‌نجه‌ی ده‌سکێش ده‌چیت و جاران بۆ چاره‌کردنی برین به‌کار ده‌هێنرا، زاناکان توانیان ماده‌یه‌کی کاریگه‌ری لێ دهرمه‌ینه‌ن ناویان نا (دیجیتالین) (Digitalin) که نه‌یستا به‌ دهرمانێکی کاریگه‌ر دانه‌رنه‌ت بۆ چاره‌کردنی بیه‌ه‌زی دڵ، ماده‌یه‌کی نیمچه‌ قلیه‌یه‌یه‌ (شبه قلوبی). ژماره‌یه‌کی زۆر له‌ ماده‌ی نیمچه‌ قلیه‌یه‌ی هه‌ن، که پزیشکه‌کان له‌ هه‌موو ناوچه‌کانی جیهاندا هه‌موو رۆژی به‌کاریان ده‌هێنن، هه‌ندێک له‌مانه‌ نه‌یستا زۆر ئاسایین لامان وه‌کو مۆرفین که له‌ تلیاک واته‌ شیراوگی رووه‌کی خاشخاش دهرمه‌ینه‌رنه‌ت و به‌ تایبه‌تی له‌ تورکیادا دهرۆینه‌رنه‌ت، نه‌مه‌ش له‌ نه‌ش و نازاری به‌رده‌وام که‌م ده‌کاته‌وه‌، هه‌روه‌ها نیرگۆتامین (Ergotamine) که له‌ که‌پووی جقه‌ی (مه‌ماز) رووه‌کی چه‌وه‌ر (مه‌ماز الجودر = دابه‌ره‌ الشلیم = Ryeergot) دهرمه‌ینه‌رنه‌ت، بۆ چاره‌کردنی سه‌رنه‌شه‌ و خوێن پژان به‌کار ده‌یت و ده‌ونی گه‌سکی ئه‌سه‌پانه‌ی (الوزال Spanishbroom) که له‌ په‌رژینه‌ی باخچه‌کاندا دهرۆینه‌رنه‌ت و له‌ مانگی مایه‌دا گولێکی زه‌رد ده‌گرته‌، ماده‌ی سه‌هارینه‌ی (Sparteine) لێ دهرمه‌ینه‌رنه‌ت، که دهرمانێکی کاریگه‌ره‌ بۆ چاره‌کردنی دڵ داکه‌وتن (ه‌بوط القلب). رووه‌کی زه‌عه‌فران (زعفران = لعلال = Colchicum) که رووه‌کی زه‌هرینه‌ له‌ میزگه‌ شه‌دارمه‌کاندا دهرۆنه‌ت و له‌ پایزه‌دا گولێکی په‌مبه‌ی ده‌گرته‌ و ناوه‌که‌ی له‌ ناوی ناوچه‌ی (کولشید)ی تورکیاوه‌ وه‌رگیراوه‌ که (میدیا)ی تیا ده‌ژیا، ئه‌و میدیایه‌ی که له‌ داستانه‌ گریکییه‌کاندا، به‌ تاوانکاری زه‌هر دهرخواردان، ناویانگی دهرکردبوو، له‌م رووه‌که‌وه‌ له‌لایه‌ن زاناكانه‌وه‌ دهرمانێکی کاریگه‌ر بۆ چاره‌کردنی دهرمه‌شا (داء النقرس = Gout) دهره‌نراوه‌ پێی ده‌گوترنه‌ت کولشیه‌ین یاں کولچیه‌ین (Colchicine)، نمونه‌ی تریش هه‌ن، له‌مانه‌ هه‌موویان سه‌رتتر، توێکلی قه‌دی دهرمه‌تی سینکۆنا (کینا = Cinchona)یه‌، دهرمه‌تیگه‌ به‌نه‌ته‌که‌ی له‌ ولاتی (په‌رو)یه‌ هه‌نده‌یه‌کانی ئه‌م ناوچه‌یه‌ له‌ چه‌ندین سه‌مه‌وه‌ سوودی ئه‌م رووه‌که‌یان زانیبوو، به‌لام رۆژێک له‌ رۆژان له‌ سه‌رده‌می داگیرکه‌ره‌ ئه‌سه‌پانه‌ییه‌کاندا په‌که‌ک له‌ سه‌ریانه‌کان تایی لێ ده‌یت و به‌ره‌و گۆمه‌کی نزیک خۆی ده‌کوته‌ت، که گه‌ری له‌شی به‌ ناوه‌که‌ دامرکینه‌ته‌وه‌ ئه‌و گۆمه‌ له‌ شوێنی دارستانێکی دهرمه‌تی سینکۆنادا په‌یدا بوو، دوا‌ی ئه‌وه‌ی که بوومه‌له‌رزه‌ قووتی دا‌بوو، سه‌یر ئه‌وه‌بوو که سه‌ریانه‌که‌ دوا‌ی ماوه‌یه‌که‌ چاک بوومه‌وه‌ ئه‌وه‌بوو خه‌را ئه‌م دهرمانه‌ ناویانگی دهرکرد و ده‌نگو‌یاسه‌که‌ گه‌شته‌ ئه‌وروپا و هه‌ندێک له‌ په‌یاوه‌ ئاینیه‌یه‌ مه‌سیحیه‌یه‌کان ده‌ستیان به‌سه‌ر بازراگانه‌ی توێکلی ئه‌م دهرمه‌تا گرت و ده‌یانها‌ری و ده‌یانکره‌ تو‌ز. ئه‌م تو‌زه‌ له‌ دروستکردنی شه‌رابی کینادا (نبیذ الکینا) به‌کار ده‌هێنرا، شه‌رابه‌که‌ش بۆ چاره‌کردنی گه‌لێک جو‌ره‌ له‌ تا (حما) به‌کار ده‌هێنرا، ئه‌وه‌ بوو له‌ ساڵی (١٨٢٠)ی زاینیدا دوو کیمیاگه‌ری فرمه‌نسا‌ی (په‌لیتیه‌) و (کافنتو) توانیان ماده‌یه‌کی کاریگه‌ر له‌ توێکلی ئه‌م رووه‌که‌ دهرمه‌ینه‌ن ناویان نا (کینین = Quinine) له‌وه‌ مه‌خته‌وه‌ ئه‌م دهرمانه‌ بۆ په‌تایی له‌رزوتا له‌ ناوچه‌ گه‌رمه‌کان و شوینه‌ شه‌دارمه‌کاندا به‌کار ده‌نراوه‌.

## چنینمه و ناماده کردنی رووه که پزشکیه کان:

هرچنده که رووه که پزشکیه کان، لهباری ناسایدا، کاریکی پزشکیانه‌ی باش ممکن، به‌لام نهم کاره ناگاته کاریگرمیتی نهم دهرمانانه‌ی له پوخته پاکه‌کانی نهم رووه‌کانه دروست دهرکرن، له‌بهر نهمه دهمیت به باشی بیانناسین و به‌ژی‌ری به‌کاریان به‌پنین. لای گیاناسه‌کان و نه‌جراحی و دهرمانسازمکان لیسته همیه پنی دهرکرتیت دهرستوری دهرمانه‌کان (دستور الادویه = اقربادین = Pharmacopeia) ناو و سیفته‌ی هموو رووه که پزشکیه‌کانی تیدا پۆلین کراوه و نووسراوه، نهم نیستمیه یارمه‌تییان دهرات بۆ دهرستیشانکردنی دهرمانی گونجاو بۆ نه‌خوشیه‌کان، دیاره به پنی ناموزگاریی پزشکی، به تایبه‌تی له‌باره ترسناکه‌کاندا. گیاکوکه‌رووه‌کان، له‌بهر تریفی مانگه‌شودا یان نه به‌ره‌بیاندا دهرستیان به نیش دهرکرد و ریگه‌ی قهرستانه‌کان و ناوچه به‌ره‌لاکانی دارستان و زه‌لکاوهمکانیان دهرکرتبه‌ر. دهمیت شوینی نهم رووه که و باشتترین کاتی چنینه‌وی بزانریت، هروهما نهموش بزانریت که کام به‌شی نهم رووه که باشه لئی کۆیکرتیه‌وه و هه‌لبگیریت. رهگ یان قهر، گه‌لا، یان گول یان به‌ره؟ به‌زوری کۆکردنه‌وی له‌که‌کان له سهرمتای زستاندا دهمیت، گه‌لاش له به‌هاردا له کاتی دهرکومتی گۆکه‌کاندا، باشتترین کاتیش نهمیه که هه‌وا وشک بیت، چونکه هه‌وای شیدار دهمیت هه‌وی بۆگه‌نبوونی نهم گیایانه. نهموچا به‌ره‌هم چنینه‌وه‌که، له شوینی هه‌وا گۆراودا و مکو عهماری دهرغلودان یان که‌نودا (ه‌ری) وشک دهرکرتیه‌وه، نهموچا دهرکرتیه‌وه‌که یان سندوقه‌وه‌وه دور له رووناکی و تهروتۆز. دهمیت تیپینی نهموش بکرتیه که نابیت له مانگیک زیاتر هه‌لبگیریت، جگه له دهرمانانه‌ی که، نیمه به ریگه‌ی خوروساندن (نعم) یان چایی له رووه‌کانه نامامیان ممکن. نه‌جراحی (دهرمانساز) دهرتوانیت تیکه‌له‌یک له رووه‌کانه به شیوه‌ی شهره‌تی شیرین، نهمر خوی له به‌ره‌مدا تال بوو، یان بزیه (صیغه) (هه‌لکه‌ول یان ناو یان شیر) تی دهرکات، یان دهرمانی شتن (غسول) یان شهلته (که‌ماده) نامانه بکات. به‌مه مروف توانی، له سهرمتای سه‌ده‌ی ۲۱، سهرله‌نوئ نهم سامانه شاردراوه‌یه‌ی که له رووه‌کا همیه بدۆزیتیه‌وه رووه‌کی پزشکی نهمونه زۆرن به‌چه‌ندان کتییی گه‌وره ته‌واو نابن و به درۆزایی سه‌ده‌کان سیفته‌ی زۆریان دۆزراوته‌وه، بۆ نمونه: گه‌لای سلق بۆ چاره‌کردنی برینی سهر، لالاو: دژی فراوانبوونی بۆریه‌کانی خوین، شهلته‌ی رووه‌کی دهرزی به شوانه، دژی تا، کووزله بۆ ددان نیشه، گولی میخه‌ک بۆ دهرگه‌ران، به‌ری گۆیز بۆ چاره‌کردنی بی نارامی و هه‌وزپان، ههرچه‌نده دهرشیت نهم دهرمانه میلیبیانه، خوین له‌به‌رهمی دهرمانه نوییه‌کاندا نهمر، به‌لام له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا زاناکان نه‌پینی نهم رووه‌کانه‌یان پاراستوه و له کتییی په‌سۆزیدا تۆماریان کردوه.

## دهرمان له گۆگیاوه:

جاران، له سه‌د سال له‌مه‌وه‌ره‌وه، باویا‌پیرانمان، گۆگیا‌یان (وکو: جاتره و مه‌ده‌هنوس) به به‌خششیکی خورایی داهمانا بۆ چاره‌کردنی نه‌خوشیه‌کان، جگه له به‌کاره‌ئینان یان بۆ تام و بۆن‌خۆشکردنی خورامه‌منی. به‌لام نیستاکه که ناوی نهم گیایانه دهره‌نریت نیمه به‌هاراتمان بیر دهرکوتیه‌وه له چه‌ند هزار سالیک له‌مه‌وپیشه‌وه خه‌لکی گیایان ته‌نیا بۆ چاره‌کردنی نه‌خوشیه‌کان به‌کاره‌ئیناوه به‌لام له ساله‌کانی سهرمتای نهم سه‌ده‌یه‌وه، کیمیاگهره‌کان دهرستیان کرد به دروستکردنی

ماده‌ی دهرمانه‌کان له کارگه‌کانیاندا. نهم دهرمانانه‌ی که مروف دروستیان بمکات، کاریگه‌ری خویانیان سملاندووه، به شیویه‌کی ئه‌وتۆ که واز له گیای دهرمان هینراوه به‌لام ئیستاش هه‌ندیک کس ههر دهرمانی گژوگیا په‌سند بمکهن، چونکه له‌و باومره‌دان که نهم دهرمانانه‌ی هویه‌کی سروشتین بۆ تهن‌دروستییه‌کی چاک و باشتن له دهرمانی کارگه‌کان. نه‌و شارمه‌زایانه‌ی که دهرمان له گژوگیا دهرمه‌ئین پتیا‌ن بمکو‌تریت گیاناسه‌کان (العشابون Herbalists) و شارمه‌زاییه‌کانیان له کتیبی گژوگیادا (Herbals) تۆمار کراوه.

ژماره‌ی نه‌و رووه‌کانه‌ی که سیفتمی دهرمانیان هه‌یه، په‌کجار زۆرن، بمگاته‌ی نزیکه‌ی هه‌زار رووه‌ک، دهرمان به‌ زۆری له‌ گه‌لای نه‌و رووه‌کانه دهرمه‌ئینیت، ههرچهنه‌ هه‌ندیک جار، گو‌ل و به‌ر و قه‌د و تو‌نکل و ره‌گیش ههر به‌کار دهرمه‌ئین. ئیستا نهم گیایانه له‌ باخچه‌ی تایه‌تیدا دهرمه‌ئین و له کارگه‌کاندا دهرمانیان لێ نامانه‌ بمکرت. نامانه‌کردنی دهرمان له گژوگیا به‌ چهند ریگه‌یه‌کی جیاوا‌ز به‌یت، بۆ نمونه هه‌ندیک گیاه‌لاکانی به‌شیوه‌ی خه‌له (قره‌س) دهرمه‌ئین، هه‌ندیکیان به‌ شیوه‌ی خووساوه (نقیع = Infusion)، گیاه‌که له‌ که‌مۆله‌دا ئاوی کولای به‌سهردا بمکرت و دوا‌ی سارد‌کردنه‌وی دهرمه‌ئین و شه‌که‌ی به‌کار دیت. مه‌لحه‌می (مرهم Ointements) گیاییش، له‌ تیکه‌لا‌وکردنی گیای هاپ‌داو له‌گه‌ل به‌زی (شحم Lard) گهردا نامانه‌ بمکرت.

به‌لام بۆیه‌ی دهرمان (هه‌بغه Tincture) به‌ریگه‌ی سازدانی گیاه‌که له‌ ئه‌لکه‌هولدا نامانه‌ بمکرت. ههرچهنه‌ که ئیستا په‌زیشک گیای دهرمانی کۆن بۆ نه‌خۆش راناسه‌ئین، به‌لام هه‌ندیک گژوگیا گرینگی خویانیان ههر پاراستووه، بۆ نمونه دهرمانی مورفین (Morphin) که دهرمانیکی ئارامه‌ره له‌ رووه‌کی خاشخاش (Poppy) و دهرمانی دیجیتالیس Digitalis که بۆ چاره‌مکردنی نه‌خۆشییه‌کانی دل به‌کار دیت، له‌ رووه‌کی به‌سکیشی ریوی (قفاز الثعلب Foxgloves) و دهرمانی ئه‌تروپین (Atropine)، که به‌ شیوه‌ی دل‌زپ (قطره) بمکرت چاره‌وه، له‌ رووه‌کی به‌له‌دۆنا (توله‌مره = Night shade) و دهرمانی کنین (Quinine) که له‌ تو‌نکلی درمختی سینکونا (Cinchona) دهرمه‌ئین، بۆ چاره‌مکردنی نه‌خۆشی له‌رزوتا به‌کار دهرمه‌ئین.

دابشه‌شکردنی رووه‌که په‌زیشکییه‌کان:

۱. دابه‌شکردنی شیوه‌ی (التقسيم المورفولوجي Morphological Classification).

لێره‌دا رووه‌که په‌زیشکییه‌کان به‌ پتیی نه‌و به‌شانه‌ی که بۆ مه‌به‌ستی په‌زیشکی به‌کار دهرمه‌ئین، دابه‌ش بمکرت:

نه‌و رووه‌کانه‌ی که گه‌لاکانیان به‌کار دهرمه‌ئین وکو: سینه‌مه‌کی (السنامکی Senna) و خه‌نه (الحناء Henna).

۲. نه‌و رووه‌کانه‌ی که تۆمه‌کانیان به‌کار دهرمه‌ئین وکو: گهرچه‌ک (الخروع Costor - bean) و شه‌لی (الحبة Fenogreek) و که‌تان (Linseed).

۳. نه‌و رووه‌کانه‌ی که به‌رم‌کانیان به‌کار دهرمه‌ئین وکو زیره (الکمون Cumin) رازیانه (أنیسون Anise) و گو‌ژاله (الحنظل Colocynth).

۱. نمرانی که توپکله‌کانیان به‌کار ده‌مینرین و مکر دارچینی (القرفة Cinnamon) سینکونا (الکینیا Cinchona).

۲. نمر روومکانه‌ی که رمگ و قه‌مه‌کانی ژیر زه‌ویان به‌کار ده‌مینرین و مکر: به‌له‌ک واته بنه‌به‌له‌ک (عرق السوس Liquorice) و ریواس (راوند Rhubarb).

۳. نمر روومکانه‌ی که هم‌مو به‌شه‌کانیان به‌کار ده‌مینرین و مکر بیلادونا Beladona و تاتوره (داتوره Datura).

۴. نمر روومکانه‌ی که تنیا گوله‌کانیان به‌کار ده‌مینرین و مکر به‌بیوون (بابونج Chamomile) و میخک (قرنفل Cloves).

حضرکردنی رووه‌که پزشکیه‌کان به‌یئی کاره‌کانیان:

۱. نمر روومکانه‌ی که دمنه‌ه‌ی سچوون (نباتات مسهله Laxatives) و مکر: گه‌رچک و گوزا‌ک.  
۲. نمر روومکانه‌ی که بۆ چارمکردنی نه‌خوشی دل به‌کار ده‌مینرین (Cardiotonics) و مکر پیازه خوگانه (بصل العنصل Squill).

۳. نمر روومکانه‌ی که بۆ قه‌لاچۆکردنی میروو به‌کار ده‌مینرین (مبیدات الحشرات - Insecticides) و مکر بیرثرم گوله‌میروو (Insect flower) و دریس (Derris).

۴. روومکی سږگه‌ر (نباتات مخدرة Narcotics) و مکر خاشخاش Papavir.

۵. لایمنی کیمیاپیشه‌وه (التقسیم الکیماوی Chemical classification).

روومکه پزشکیه‌کان به‌یئی سروشته‌ی نو ماده کیمیاپی به‌کاره‌رانه‌ی که تیایاندان، دمکرین به‌م به‌شانه‌وه:

۱. نمر روومکانه‌ی که ماده‌ی نه‌لکالۆید واته نیمچه قلمی (قلویات Alkaloids) یان تیدایه و مکر روومکی بیلادونا و تاتوره و چایی (الشاي Tea) و خاشخاش، ماده‌ی نه‌لکالۆیدیش و مکر: (مؤرفین Morphine و کینین Quinine و کافانین Caffeine).

۲. نمر روومکانه‌ی که ماده‌ی گلایکۆساید (جليکوسید Glycosides) یان تیدایه و مکر ديجيتاليس و ریواس و سینمه‌کی.

۳. نمر روومکانه‌ی که رۆنی سووکله‌ی پهرشه‌مبوویان (زیتوت طیاره Volatile oils) ی تیدایه و مکر رازیانه و یاسمه‌ن (یاسمین Jasmine) و نه‌عنا (نعناع Peppermint) و به‌بیوون (بابونج Chamomile) و گوله‌باخ (الورد Rose). جاران له هیندیک مائی سلیمانی رۆن له نه‌عنا (نارمقی نه‌عنا) و له گوله‌باخی ئه‌سل (گولار) دمجیرا و دمجیره بوتلی شووشه‌وه و له بازار ده‌فروشرا: نارمقی نه‌عنا بۆ سک نیشه و گولایش بۆ بۆخۆشکردنی شیرینی.

۴. نمر روومکانه‌ی که ماده‌ی تانین = Tannin یان تیدایه و مکر مازوو (العفص Galls) و خه‌نه.

۵. نمر روومکانه‌ی که ماده‌ی ریسینی (راتنجی Resin) یان تیدایه و مکر روومکی گوش (القنب Hemp) و زه‌نجبیل (Zingiber Ginger).



۶. ئەو روومكانەى كە كارىۋەيدراتيان تىدايە ومكو ھىزۇ (خطمية Althea).

۷. ئەو روومكانەى كە مادەى سابوونيان (مواد صابونية Saponins) تىدايە ومكو بەلك (عرق سوس Liquorice).

رېگمى نامادە كىردنى دەرمان لە گىيا:

ژمارەى ئەو جۆرە گىيايانەى بە شىۋەى دەرمان بەكار دەمەينىزىن يەكجار زۇزىن، بە زۇرى دەرمان لە گەلەى ئەو گىيايانە يان ئەو روومكانە دەرمدەينىزىت. بەلام ھىندىك جارىش لە گول و بىر و تەنانت لە قەد و تويىكل و رەگىش ھەر دەرمدەينىزىت. لەو رۇزگاراندە كە بەكار ھىننەى دەرمانى گىيايى تىدا باو بوو، دۇزىنەۋەى گىياى راستەقىنە و دەرھىننەى دەرمان لىيان لە نەستۇى كەيبانۋى مالدە بوو. بەلام ئىستا نەبوو بە باو كە مەۋف خۇى دەرمان لە گىيا دەرھىننەى، چونكە زۇر گىيا لە باخچەى تايىبە تىدا دەرۋىزىن و لە كارگەدە دەرمانيان لى دەرمدەينىزىت و لە بازاردا يان لە ئەجزاخانەكاندا دەرۋىزىن. رېگەكانى نامادە كىردنى دەرمان گەلەىك لە يەكتىرى جىاۋازىن، ھەندىك گىيا بە شىۋەى گەلەى وشكراۋە بەكار دەمەينىزىن و دەرمانىزىن و بە شىۋەى ھەم دەستىزىن ھەندىكى تىران بە شىۋەى خوساۋە (نقىع ifussion) نامادە دىكرىن. بۇ نەمونە لە دەرۋىزىكە رەتلىك (Libra = Pound = Rottel = ۱۵۳ گرام) نەۋى كولاۋ دىكرىت بەسەر ومقىلەيك (أوقية = وقية = Ounce = ۲۸ گرام) لە گىيايەكە. دواى ئەو سارد دىكرىتەۋە نەۋجا بە پالاۋتن خلتەكەى لى جىا دىكرىتەۋە، بەمە شلە پالئوردەۋە بۇ خواردنەۋە دەست دەت. مەلھەمىش (مرهم Ointment) لە تىكەلكرىن گىياى ھاپرداۋ لەگەل بەز يان پىۋى (شحم Lard) گەردە نامادە دىكرىت. بەلام بۇى دەرمان (صبغة دائية Tincture) لە تۋاندەۋەى گىياى وشك لە ئەلكولدا نامادە دىكرىت. ھەرچەندە ئىستا بە دىگەن دىكتۇر رەجەتەى گىياى كۇن بۇ نەخۇشى دىمۋوسىت، بەلام ھەتا ئىستاش ھىندىك گىيا گرېنگى خۇيان پاراستوۋە، چونكە سەرچاۋەيەكن بۇ دەرمانى زۇر گرېنگ، لە بەرھەمەكانى ئەم گىيايانەش: مورفېن (Morphine) كە بۇ كەمكرىنەۋەى ئىش و ئازار بەكار دەمەينىزىت. لە روۋەكى خاشخاش Poppy دەرمدەينىزىت و دەرمانى دىجىتالىسى Digitalis كە بۇ نەخۇشىيەكانى دل بەكار دەمەينىزىت لە روۋەكى دىسكىشى رىۋى (قفاز الثعلب = القمعية الأرجوانية Foxgloves) دەرمدەينىزىت. دەرمانى ئەتروپىن Atropine كە بە شىۋەى دلۇپ دىكرىتە چاۋە لە روۋەكى بىلاۋنا Night shade دەرمدەينىزىت و دەرمانى كىنن Quinine كە لە تويىكلە قەدى دەرختى سىنگۇنا Cinchona دەرمدەينىزىت بۇ چارەكرىن نەخۇشى لەرزوتا (ملاريا = البرداء Malaria) بەكار دەمەينىزىت.

مىزۋۋى روۋەكە پزىشكىيەكان:

لە دىر زەمانەۋە مەۋف ھەۋلى داۋە كە روۋەك بۇ مەبەستى چارەكرىن نەخۇشى و نەھىشتى يان كەمكرىنەۋەى ئىش و ئازار بەكار ھىننەىت. مەۋفى كۇن، لە ھەموو سەمەكاندا، لە تەنجامى ھەۋلدان و ھەلەكرىنەۋە، ھەندىك زانىيارى لەبارەى روۋەكە پزىشكىيەكانەۋە بەدەست كەوتوۋە ئەم ھەۋلدانانە، لەبارەى پزىشكىيەۋە، لەسەر بناغەى بىركرىنەۋە و وردىۋىنەۋە و ئەفسانەشەۋە بوون. زۆرىەى

مبلطته دواکو تو وومکان (متوحش Savage) لهو باورمېدا بډون که هوی نمرکووتنی نهخووشی له مروځدا سو بډونی گیانکی خراپ (روح شريرة) دمگړېتوه، نم گیانهش به بهکارهینانی مادی ژمهر و هموار له لمش دمکړت، چونکه چنگه بهو گیانه خراپه لهق نمکن. زانیاری لهباری سرچاوه و بهکارهینانه همه مجرمکانيه وه نو مادانهش تنیا به حکیمي نو هوزه سپړدراډو، بډ نمونه له ولاتی چیندا له (۵۰۰۰-۶۰۰۰) سال له بهر زاینه وه، گملیک نمرمان له میدانې پزیشکیدا بهکار ښنرابوون، نیستا چمند نووسینکی سانسکریتی (Sanskrit) مان بډ ماوتوه که باسی پڼگه کانی کوکړدنه وه و نامانمکړدنې همدیک نمرمان نمکن. ناشوریپه کان (Assyrians) و بابلیپه کان (Babylonians) عیبریپه (Hebrews) کونه کان شاره زاییپه کی باشیان لهباری نو نمرمانانه وه هېووه هیندیک له نووسراومکانی میسریپه کان، که له سر کاغزی تمرکه (بردی Papyrus) له ۱۶۰۰ پش زایندا نووسراون. ناوی گملیک لهو روومکه پزیشکیانیه یان تیدا تو مارکراوه که له لایمن حکیمه کانی نو سرمدمه دا بهکار دمېنران، ومکو روومکی مایره (المر= Myrrh) و حه شیشه (Cannabis) و تلیاک (أفیون Opium) و سوبیز (Aloes) و دورمست (شوکران Hemlock) و سینمه کی (Cassia). گرئیکیه کان (Greeks) شاره زاییپه کی باشیان لهباری زور لهو نمرمانانه وه هېووه که له سرمدمه دا بهکار دمېنرین ومکو له نووسینه کانی زاناکانیاندا: نمرستو (Aristotle) و هېپوکریس (Hippocrates) و پایتاگوراس (Pythagoras) و تیوفراستس (Theophrastus) دا نمرمکوویت، نگمل نهوشدا تنیا چمند مروځیک هېوون، بهوی هیندیک توانای تایپه تیپه وه، که زانیویانه، روومکی به سوود و روومکی زیان بهخش له یه کتری جودا بگهنوم مروځه رگ هملگنمرمکان (Rhizomoi) معقامینکی (منزله) گرئنگیان له یونانی کوندا هېووه، به لام رومانیه کان (Romans) که متر بایه خیان به روومکی چارمکړدن دواوه، له گمل نهوشدا له سالی (۷۷) پ. ز دا زانا دیوسکوریدس (Dioscorides)، نامه (Treatise) مزنه کی خوی نووسیوه، به ناوی دی ماتیریامیدیکا (De materia Medica) وه، که تیایدا باسی سروشت و پوهشتی نو مانه پزیشکیانیه کی کردوه که لهو سرمدمه دا ناسراډوون. نم نامه به بډ ماوه ۱۵ سده پایپه کی بهرزی هېووه و تنانت هتا نیستاش له ناو بریر (مغربیپه کان) و تورکه کانداهه هادهاره، هر ووهه زانا پلینی (Pliny) و گالینوس (Galen) لهباری روومکی نمرمانه وه نووسیویانه، دوا کی کو تایی هاتنی سده تاریکه کان (العصور المظلمة = Dark ages) کاتی گیاناسه کان (العشابون-Herbalist) و نیسکلوپیدیانووسه کان هات (Monastries) ی باکوری نوروها، پوخته پیکي فراوانیان لهباری راستی و درویی نو روومکانه وه هینایه کایه وه و به تایپه تی لایمنی بهای پزیشکی فولکلوری (Folklore) نو روومکانه یان ساغ کرموه لهو زانیاریپه کونانه وه خویندنی نمرمان و روومکی نمرمان گمشی کردوه، هتا وای لی هات که زانستی نمرمانه کان (علم العقاقیر = Pharmacology) و زانستی نمرمانه ره شوکییه کان (علم العقاقیر الخام = Pharmacognosy) بډونه ته لقیکی سرمکی له زانستی پزیشکیته (علم الطب = Medicine) دا. و نمرمکوویت که روومکزانی و زانستی پزیشکیته دستاو دهست که و توه، تنانت له سده نهی دواپیشدا، دبیت نهوش بلین که زوری روومکزانه کونه کان (علماء النبات Botanists) له ولاته یه کگرتوومکانی نمرمیکادا، له همان کاتدا پزیشک بوون.

## سوودی رووهکه پزیشکیهکان:

نیستا بۆ مهبستی زانستی روومکی نابووری، زۆرتر بایهخ بهو لقی زانستی پزیشکیهتیه بدمریت که باسی روومکی درمان خۆی نمکات، نهمش زانستی درمانه رمشۆکیهکان (خاومکان) (Pharmacognosy) که باسی میژوو و بازرگانی و کۆکردنهوه و ههلبژاردن و پیناسین و پاراستنی (ههلمگرتنی) درمانه خاومکان نمکات. بهلام زانستی درمان (علم العقاقیر - Pharmacology) باسی کاری درمانهکان نمکات. نهو چهند ههزار درمانه جیهانیانی که لهوهویش و نیستاکهش بۆ مهبستی پزیشکیهتی بهکار بهمینریت زۆریان ناسراون و تنهیا لهلایهن میلیته دواکهوتووومکان و ههکیهکان و دانیشتوانی ناوچه دواکهوتووومکانهوه سوودیانی لئ وهرهگیریت، چونکه نهمانه ناچار بهبوون کملک له روومکه میلیههکانی نهو ناوچه وهریگرن. زۆریهی درمان و روومکی درمانهکان به پتی پتوانهی (خواربهمهنی پتی و کاری درمان) له سالی ۱۹۰۶دا، ههلسهنگینراون (معایره). نهمانه بهپتی بهستووری درمانهکان (الأقربادین Pharmacopoeia) بریار لهسر بهکارهینانیان دراوه. بهستووری درمانهکان له زۆریهی ولاته ئهوروپاییه گهرومکاندا ههیه. روومکه پزیشکیهکان له موداپهکی تهسکدا بهوینرین و زۆریهی درمانهکان له روومکه کتوبلهکانی ههموو ناوچهکانی جیهان بهردهمینرین، به تایهتی له ناوچه نیستوانییهکاندا (Tropical). نهو روومکه پزیشکیهکان کۆ بهکرتنهوه و به شێوهیهکی سهرمتایی ئامانه بهکرتن بۆ ناردنه بهرموه و له کۆتاییدا بهبرینه مهلبهندی بازرگانیی درمان لهو ولاته خۆیدا یان له ولاتی تردا. وا ریک بهکوهیت که هیندیک ولات بازرگانیی درمانیکی تایبهتی بۆ خۆیان تهرخان کردووه، بۆ نمونه ژاپون له کۆنهوه بازرگانیی کافور (Camphor) و ناگار (Agar) و هۆلهندییهکان بازرگانیی کینین (Quinine). ولاته پهکگرتووومکانی نهمریکا بازاینکی گرینگه بۆ روومکی پزیشکی. له سالی (۱۹۲۰)هوه بۆ (۱۹۳۰) هینانی بوومکی پزیشکی «خاو» (۱۴٪) پتر بووه. جگه لهوهی که ههمندیک درمان لهو ولاتهدا، له روومکی کتوبله یان کشتوکالی بهمینرینه بهرههه، نهمانهش وکوجینسینگ (Ginseng) و کسکهره (Cascara) و دیجیتالیس (Digitalis) و ههشیشه (Hemp)...هتد. بههای پزیشکیهتی روومکی درمان بۆ نهو مادانه بهکرتنهوه کهوان له شانهکانی نهو روومکهدا و کارینکی تایبهتی بهکمه سهر فرمانهکانی لهشی مروّف. گرینگترین نهو مادانهش: ماده نیمچه قلیهیییهکانه، واته ئهکالکالوئیدمکان (Alkaloids) که له کاربون و هایدروژین و ئۆکسجین و نایتروژین پیک هاتوون، گلوکۆسایدمکان (Glucosides)، رۆنه سهرمکیهکان، رۆن، ریسین (Resins) و مادهی ولۆهیی (هلامی Mucilages)، تانین (Tannins) و زهملق (Gums)، نهمانه مادهی به کهلکن. ههمندیک لهو مادانهی که باسمان کردن، ژمهیریکی بهمینرین، لهبهر نهوه بهبیت کاری بهرئومبردن و ئامانهکردنی درمان بهخزیته ژیر بهستی مروفی بهرمانساز و پزیشکی کارامه و شارمهزومه

بههارات (التوابل = Spices) له میژوودا:

بههارات بهروبوومیکی کشتوکالین، له ههزاران سانهوه مروّف ناسیونین و له زۆر کاروباری ژیانیدا

بەکاری ھېتاون... لە خۆراك و نەرمەن و عەتر و دوعا و نوشتە و قوربانی و مۆمیاکردنی (تحنیط) باشاكاندا. لەسەر بەرد و پارچە قوپی شارە گاولبوومكاندا وێنە و بەکارھێنانی گەلیك بەھارات تۆمار كراون، ھەروەھا لە زۆریەکی كۆتییە ئاسمانییەكان (الكتب السماوية) و كۆتییە ئەمەییە كۆنەكاندا ناویان ھاتوو، وەكو گۆیژ، حێل، بغورد، سیر، پیاز، بیبیری ھەمەجۆرە، زەرەمچەو، دارچینی، زەغفران، زازیانە، گزنیژ، شەمڵی و گەلیکی تر، ھەروەھا بەشیت قاوہ و چاییش بە شێوی مادەیی وریاکەرموە بخەینە ئەم كۆمەڵەوہ لەو حەكانی دیوار لە ناوچەی ئەھرامەكان لە میسردا، وای ھەرمەخن كە سیر و پیاز بۆ خواربەمەنیی ھەزاران لەو كریكارانە بەكارھێنراوہ كە لە (٢٦٠٠ - ٢١٠٠ پ.ز.) دا نەھرامەكانیان بینا كەردووہ.

لەبەر ئەوەی كە زەویی دوو پەڕیاركە ھەردیکە لە نۆوان پۆھەلات و پۆئاوادا، ژیاڕەكانی ئەم ناوچەیە زۆریان بەھارات و عەترەكانیان ناسیوہ و لە شۆینەوارەكانیاندا گەلیك زانیاری لەبارەیی بەكارھێنانی ئەم بەھاراتانە، لە مەیانێ پزیشكیدا، بەمەست كەوتووہ. ئەوەی شایانی باسە كە یاساكانی ستونەكەیی یان پایەكەیی (مسلە) ھامووبایی، ناوی ھەندێك بەھاراتی بە شێوی نەرمەن ھێناوہ ھەروەھا لە ژیاڕی ئاشوریەكان و شۆینەواری شا ئاشوریانییالدا، لە كۆتییەخانەیی نەینەوادا لیستی ھێندێك بەھارات بەمەست كەوتووہ، لەوانەش كونجیی زەرە، زەغفران، حێل، بغورد و سیر... ھتد. لە سەردەمی دەولەتانی بابیلیەكاندا، بە پزیشكیری باشاكانیان بەكارھێنانی بەھارات و عەتر لە ھەموو مەیدانەكانی ژیاڕی پۆئەندا ھەری سەندووہ رووبەری ئەو زەوییەنەیی كە بۆ پواندنی حێل و زەرەمچەو (Turmeric) تەرخان كرابوون، پتر كراون، ھەرچەندە تەنیا لە ھیندستاندا ھەروێتران، ئەو جۆرانەش كە لێژەدا نەھەروێتران، ھێنانیان لە ھەروە زێادە كەرد. پۆنانییەكان لە ژیاڕیاندا بەھاراتیان زۆر بەكار ھەمەینا بۆیە ھەولیان ھەدا كە بەمەست بەسەر سەرچاومەكانیاندا بگرن، نمونەش بۆ ئەمە مادەیی سیلفیۆم (Silphium) بوو، كە لە ولاتی لیبیادا ھەمەترایە بەرھەم، ئەو ھەموو ئەم مادەیی، پاش ماوەیەك لەبەر زۆری بەكارھێنانی كۆتایی ھات، پزیشكە پۆنانییەكان لە كاتی خۆیدا، ئەم مادەیان لە ھەرمەسنازیدا بەكار ھەمەینا، ئەوروپاییەكان زۆر دەستەئوس (مخطوطات) ی عەرەبییان لەبارەیی بەھارات و بەكارھێنانیانەو ھەرگیزاوەتە سەر زمانی پۆنانی، باشتەین بەلگەش بۆ ئەوەی ئەو بەھاراتانە عەرەبی بوون، ئەوہ بوو كە نەرخەكانیان بە (دینار و درھەم) بۆ دانرابوو. ناوی بەھارات لە كۆتییە ئاسمانییەكانیشدا ھاتووہ، بۆ نمونە: لە قورئانی ھەروێتردا ناوی بۆنخۆش و بغورد و... لە كۆتییەكانی كەلەھووری ئەمەیی مەللەتەكانی جیھاندا زۆریان دووبارە بووتموہ، لەوانەش كەلەھووری عەرەبییە، لەوێتی ئەم مادە كشتوكاڵییانە لە مێژوودا بەھەر كەوتن، مەللەتی عەرەب یەكێك بووہ لە پێشنەنگی مەللەتە ھەسۆنەكانی بازەرگانیی بەھارات، عەرەبەكان لە ڕینگەیی ئەو كاروانەوہ كە لە رۆھەلاتوہ، بە زەوییەكەیاندا بەھەر رۆئاوا ھەچوون، بازەرگانیی بەھارات و كۆتییی زۆری لەبارەیی بەھارات و چۆنیەتی بەكارھێنانیانەو، لە مەیدانی پزیشكی و خواربەمەندا، بۆ ئەوروپا ھەروە ھەمەش بەشتیكی ئاشكرا دانەرنێت لە بەشداریبوونی عەرەب لە گەشەپێدانی زانستییە پزیشكییەكانی ئەوروپادا. ئەوەی شایانی باسە كە ھێندێك وێنە و دەستەئوس لەبارەیی ھەندێك بەھارات لە كۆتییەخانەیی نیشتمان (المكتبة الوطنية) لە قیپەنا (نەمسا) دا ھەن، ناوكانیان بە زمانی عەرەبی و ھێندێك زمانی ئاسراوی

ئەم سەردىمە لەسەر نووسراۋە مۆزۈۋى ئەم ۋىئانە بۇ سالى (۵۱۲ز) نىگەرېتەۋە ھەرومە ۋىيە ئىسلامى لە بىلەۋىۋەنەۋى بازىرگەنى ۋە بەكارھىتەنى بەھاراتا بەشدارىيى كىردۈۋە ھەرومە لە گەشەپىدەنى بەكارھىتەنى بەھاراتا، زاناكانى ەمەب ۋە ئىسلام بەشدارىيان كىردۈۋە، ۋەكۆ ئەۋىۋەكۆ ئىلپازى (۸۵۰-۹۲۵ز) كە خاۋەنى كەلە ەمەنگىكى (موسوعة) ەزىشكىيى بەناۋىانگ بىۋە ەپىۋەبەرى خەستەخانەى بەغدا بۋە، ھەرومە ەفەلەسوفى ەزىشكىيەتەى ەمەب نەبن سىنا (Avicenna) (۹۸۰-۱۰۳۷ز) لە كىتەبەكەيدا (القانون) ەتا سەدەى خەفەمەم ەمە بە كىتەبىكى بەرنامەى (منهجي) ۋە سەرچاۋەى لە زانكۆ ەزىشكىيەكانى ئەۋرەپادا ماۋەتەۋە ئەم كىتەبەنە ۋەمگىرەۋەتە سەر زمانە ئەۋرەپاىيەكانى تر. كىمىاگەرە ەمەبەكانىش ەمەرىكى گىرەنگىان ەمەۋە لە پەشەسازى بەھارات ۋە گىرتەى رۆن (شارق) ۋە ەمەر لىيان، يەكەم كەشەب بۋەن كە نامرازى چەۋەك (الأنبىق Alembic) يان داھىناۋە، بۇ ئەم مەبەستە بەكارىان ەئناۋە، ناۋى قامىشى شەكرىان گىرتەۋە ۋە ناۋىان ناۋە (جلاب). ەزىشكە ەمەبەكانىش ئەم مەمەيان لە درۋستكردنى مەى ەزىشكىي بۋەزىنەروۋە ۋە مەى ۋىاندا (روح الحياة Elixirs of life) بەكار ەئناۋە

بىنگومان نەتەۋەى كوردىش لەبەرنەۋەى لە ناۋچەمەكى چىايىي ەپ رۋەمكى ەمەجۋەدا ۋىاۋە، زانبارىيەكى باشى لەبارەى بەھارات ۋە چۈنەتەى بەكارھىتەنىيەۋە پەيدا كىردۈۋە.

#### پۇلىنكردنى (تەسنىف) تام ۋە بۇنخۇشكەرەكان:

ۋەكۆ گۈتمان بۇنخۇشكەرەكان ەمەۋىيان بەرۋىۋەمى كىشتوكالىن، بە ئىنگلىزى پەئىيان ەمگۈرتى (Spices) كە ئەمە بە شىۋەمەكى گىشتى ەمەۋە بەھاراتەكان ەمگۈرتەۋە ەمە رۋەمكە بۇنخۇشەۋە، واتە بەھارەكان كە بە ەمەبى پەئىيان ەمگۈرتى (بھارات Condiments)، بىنەپەتى ەمەدۋە ۋەشەكە لە زمانى لاتىنىدا ەمەمان مانا مەبەخىش. تام ۋە بۇنخۇشكەرەكان واتە (تۋابل) ئەمە مادانە ەمگۈرتەۋە كە تام ۋە بۇنى خوارەمەنى خۇش ەمكەن. بەلام ناۋى بەھاراتەكان لەۋ رۋەمكە بۇنخۇشەۋە ەاتۋە كە بە ەمەبى پەئىيان (بھار = عین البقر). ەمەچەنە ۋەشەى بەھارات بۇ ەمەدۋەكىشىان ەمە بەكار ەمەئىرنىن. تام ۋە بۇنخۇشكەرەكان بەشۋەى بەر ۋە تۋو، رەگ، قەد، گۈپكە، گۈل... ەپتر. ەمەن كە مەبەنە ەۋى ۋەپاكرەنەۋەى لەش يان بۇنخۇشكردن. ەتا ئىستاش مەبەست لە بەكارھىتەنى مەدە بۇنخۇشكەرەكان ەمە نەمگۈرەۋە ۋە لە سەدە كۆنەكانەۋە ۋەكۆ خۇى ماۋە، ئىستاش ەمە لە بۇنە (مناسبات) ئاپىيەكان لە مەيدانى ەزىشكى ۋە خوارەمەنى ۋە بۇن ۋە تام خۇشكردنى خوارەمەنى ۋە پاراستنى خوارەمەنى لە بۈگەنەۋەن، ۋەكۆ سىر بەكار ەمەئىرنىن. ئىستا لەبەرنەۋەى كە ەمەندىك ياسا دانراۋە دۋى بەكارھىتەنى مەدەى كىمىيىي ۋەكۆ مەدەى بەنزەۋات (بىزۋات) لە پاراستنى خوارەمەنىدا، خۇلكى خەز لەۋە ەمكەن كە بگەپىنەۋە سەر بەكارھىتەنى مەدە تام ۋە بۇنخۇشكەرەكان، سەرەپاى ئەۋەى كە ئىستا لە تۋانادا ەمەبە ئەمە مادانە لە تاقىگەكاندا بەشۋەى ەمەجۋرى ۋەكۆ گىراۋە (مەھاليل) ۋە تۋز (مسحوق Powder) يان رۆن بەپىنرەتە بەرەمە، ئەمەش بۋە بەۋى ئەۋەى كە ەتا رەمەك لەۋىر ەستى كۆمەنپانكان (احتكار) ەمەپىنرەتە. ئىستا ەمەندىك لەمە مادانە بە رەمەكى كەم لە غىراقدا ەمەپىنرەتە بەرەمە. بە سەۋىي يان بە ۋەشكى بەكار ەمەئىرنىن. بەلام زۆرەپان ەمە لە ەندىستان ۋە باشۋورى رۋەلاتى

تەسۋاۋە دەھىنرەن. لە مالاڭدا ھەندىك ئارد يان نېشاستەيان لەگەل تىكەل ئەكرىت بۇ ئەۋەى لە توۋنى و تىزىيان كەم بىكرىتەۋە. (كارىي) ىش برىتتەيە لە تىكەلاۋىك لە چەند مامىيەكى تام و بۇنخۇش كە لە خوارمەنىدا بەكار دەھىنرەن. لەبەر ئەۋە وا باشە كە پىۋانەيەك بۇ رىژەى پىكەتەنەكانى ئەم مادانە -لەنرەت بۇ ئەۋەى كە گزىي تىدا نەكرىت، لىرەدا لىستەيەكى ئەم مادانە مەنۋوسىن بە ناۋە كوردى و عەربى و نىنگىزىيەكانيانەۋە.

جىستەى ناۋى ھىندىك بەھارات

كوردى	عەربى	ئىنگىلىزى
زەنجەفیل	زنجیل	Ginger
بىبەرى جاماىكا	فلل جاماىكا	Allspice-pimento
رازىانە	أنسون، يانسون	Anis= Aniseed
رىحانە	رىحان	Basil
بىبەرى ھەمەجۆرە	الفلل بأنواعه	Paprika chile
كەراۋىيە	الكراوية	Caraway
حىل	ھىل، ھال، حىقان	Cardamon
كەرھوز	كرفس	Celery
دارچىنى	دارسىن	cinnamon
مەعدەنوس	معدنوس، بقدونس	Chervil
پوۋنگە	بطنج= فلىة	Horsemint
مىيەمى	مرمية	Sage
شملى	خلىة	Fenugreek
شۋىت	شبت، شبت	Dill
فانىلىيا	فانىلا، ونىلىة	Vanilla
گۈلرەزىق	جوزة الطيب	Nut meg
مىخەك= قەنەفل	قرنفول، قرنفل	Cloves
مەزىنگوش	مردوقش	Marjoram
جاترە	زعتىر، سعتىر	Thyme
گۈلرەزىق	كزبرة	coriander
زەرىمچەۋە	كركم	Turmeric

Saffron	زعفران	زەمغەران
Mustard	خردل	خەرتەلە
Mint	نعناع	نەنەنا
Licorice	سوس، عرقسوس	بەلەك
Chilli	فلفل أحمر	بىيەرى سۈر
Oregano	أرجانو	ئۈرگانۇ
Tarragon	طرخون	تەرخون
Leek	كراث	كەمەر
Cress	رشاد	تەرپەتيزە = تەرپەتوورە
Cumin	كمون	زىرە

#### نام خۇشكەرەكان (المكبات Condiment):

لە زۇر كۈنەم، مۇڭ گيا تامتۇنەكانى بۇ تام خۇشكەردى خوارىمەمنى بەكار ھىناۋە، چۈنكى لە باۋمەدا بوۋە كە ھىندىك خۇراك بەبى تام خۇشكەردى ناخۇرىن. دەشت، بۇ نمونە مۇڭى سەدى بەردىن (العصر الحجري Stoneage) ھىندىك گيايان بۇ بۇنخۇشكەردى گۇشتى گياندارى ماموٹ (Mammoth) بەكار ھىنايەت. ۋا باشە نەم گيايانە بە تەرى بەكار بېيىنرىن، ھەرچەندە ھىندىك جار وشكىش نەمكىنەمە ۋ بۇ زستان ھەلەمگىرىن، نەمجا دەمەپرىن ۋ لە شوشە داخراۋدا ھەلەمگىرىن ۋ نەمكىنە ناۋاخنى (ناۋسكى) مەشكى برژاۋ ۋ سۈرەمەكراۋمە (حشو Stuffing)، بۇ نمونە: نەنەنا، مەمى (سالفيا) مەمەنۋوس، جاترە، رىخانە... ھىتر. مەمى بۇ چارەكەردى كۆكە (سعال Cough) ۋ نەخۇشپەكانى بۇرىپەكانى ھەناسە بەكار نەمپىنرا. وشە سالىقىا لە وشە (Salvere) ى لاتىنپەمە ۋەرگىراۋە.

#### مىژۋى روۋەكە پزىشكىپەكان:

لە نەنجامى خۇندىن زىارە كۈنەكانى مىسر ۋ ھىندىستان ۋ چىنەمە نەمەكەۋىت كە زەمەتە نەستىشاشى نەۋە بگەين كە كاميان كۈنتەرە لە مەيدانى پزىشكىپەتى ۋ چارەكەردى بە گۇگيا. بەلام ۋا نەمەكەۋىت كە پزىشكىپەتى مىسرى كۈن لە ھەمويان كۈنتەرە، ھەرچەندە كە جادۋوگەرىشى لەگەلدا تىكەل بوۋە، دۋا تېپەپوۋنى ھەزار سال بەسەر زىارى مىسرىيە كۈنەكاندا، زىارى يۇنان لە سەدى پىنچەمى بەر لە زايندا گەشە كەرد، ھەرومە زىارى رۇمانىيەكانىش لە ناسىاي بچووكدا (آسيا الصغرى) نەمكەت. يۇنانىيەكان ھەلەسۈف ۋ روۋناكېر ۋ بلىمەتى زانستى بوۋن ۋ گەلىك زانبارى بە كەلگىيان لە پزىشكىپەتى مىسرى كۈن ۋەرگەتوۋە، بگەر زۆرىيە پزىشكىپەتىكە (ھىپۇكرائىتس ۋ جالىنۇس ۋ دايۇسكورايدس) لە پزىشكىپەتى مىسرىيە كۈنەكانەمە ۋەرگىراۋە، تەنەتە وشە فارماكوپيا (Pharmacopoea) كە بە ماناى نەستۋورى دەرمانەكان دىت، بۇ وشەمەكى مىسرى كۈن

فارماکی) مەگەریتەمە، بە مانای نۆشەر. یۆنانییەکانیش شارەزایییەکی باشیان لە پزیشکیەتی و چارەمەکردنی بە گژوگییە پەیدا کردووە. دواى لەناوچوونی ژیاى رۆمانى و لەگەڵ گەشەکردنى ژیاى نیسلا میدا، لە سالى (۷۰۰)ى زایندا و بلاویو نەوێ زمانى عەرەبى، کتێبە یۆنانییەکان و هیندییهکان و فارسەکان وەرگێردانە سەر زمانى عەرەبى، ئەو مەبەستە گەشتە پەلەمەکی مەزن لە شارستانیدا و ژیاى زانستى و ئەمەبى و هونەرییهکان بەرمو ئەوروپا روشت. لە سەرەمى خەلیفە ھارونە رەشیددا (بيت الحكمة) دامەزرێنرا، کە بریتی بوو لە خانەمەك بۆ کتێب و قوتابخانەمەك بۆ فیزیکردنى پزیشکیەتی و ئەجەزاجیەتی و رووک و کیمیا و ... ھیتەر. گیاناسەکان (العشابون) ھەر ئەو نەبوو کە ئەو کتێبانە بخوێنن، کە لەم مەیدانەدا بە زمانى یۆنانى دانراون، یان وەرگێرداوەتە سەر زمانى عەرەبى، بگرە گەشتیشیان بە زۆر وڵاتدا نەکرد بۆ کۆکردنەوێ گژوگییە و تاقیکردنەویان لەسەر نەکردن و بە شوێن رینگى تازەدا نەگەران بۆ پاك و خاوەنکردنى ئەو گژوگییانە و نامانەکردنى حرمان لێیان. دواى کۆبوونی ژیاى عەرەب، زانستییە پزیشکی و کیمیایى و رووکى و فەلسەفییەکان بەرمو ئەوروپا چوون (بەتایبەتی فرەنسا و ئینگلتەرە). لە سەرەتای سەدەى سێزەم چەند پیاویکی زانای بە ناویانگى ئینگلیز نەمرکەوتن، بەرمو رۆھەلات ھاتن بۆ لێکۆڵینەوێ لە زانستییەکانى عەرەب. ئینجا لە ئەنجامى پێشکەوتنى زانستەو، پێشەى پزیشکیەتی لە پێشەى ئەجەزاجیەتی، لە کۆتایی سەدەى یازەم جیا بوو، وای لى ھات کە دووکانى ئەجەزاجەکان و عەتارەکان تەنیا ھەر گژوگییە پزیشکی و بۆنى خۆش (عەتر) بفروشن. ھەر ھەمما کۆمەڵێکیش پەیدا بوون کە پێشەکیان تەنیا ئەو بوو کە گژوگییە کۆ بەنەو و ببفروشن بە ئەجەزاجى و عەتارەکان. ئینجا بەرمەبەرە عەتارەکانیش نەستیان کرد بەوێ کە ئەو گژوگییانە بە شێوێ ھارپاوە (مسحوق – Powder). پێشکێش بکەن. لە سەدەى ھەژنەمدا رووکە پزیشکییەکان، لە ئەجەزاجەکاندا بە شێوێ پوختە (خلاصة Extract) و بۆیە صیفة – Tincture و .. ھیتەر نامانەکراوى تر نەمرکەوتن، بێگومان ئەمانە خەستەر و کاریگەرتر و ناسانتر بوون بۆ بەکارھێنانى لەلایەن نەخۆشەکانەو.

میسیریە کۆنەکان پێشەى بەکارھێنانى رووکى پزیشکییان بەکار ھێناوە و خەزەمتیان کردووە، لە گۆرستانەکانیاندا گەلێک شتومەکی عەنتیکە و دێرین دۆزاوەتەو، ناوی زۆر رووکیان لەسەر تۆمار کراوە، ئەمەش بەلگەى بۆ باوەخدانیان بە گژوگییە. ژیاى میسیریەکان لە رینگى گرێکییەکانەو چووەتە ئەوروپاوە، ئەو پروانامانەى کە لەلایەن میسیریەکانەو لە (۱۵۰۰) سالى بەر لە زاینەو نووسراون، باسى (۸۰۰) جۆر چارەمەکردن بە رووک نەمەن بۆ نەخۆشییەکان، لە گەستنى مێروو مە بگرە تا نەخۆشییەکانى دل. میسیریە کۆنەکان شارەزایییەکی باشیان لە پزیشکیەتی و چارەمەکردندا ھەبوو، ئەمەش لەو تەرپە (بردی Papyrus) نووسراوەدا نەمرکەوێت کە ھەزاران سالى بەر لە زاینەو بۆیان بەجى ھێشتوون، ئەو بەردییانە پێیان نەکووتر کتێبە پەرۆزەکان، وێنەى ژمارەىکی زۆریان لەو رووکە پزیشکییانە نەخش کردبوو کە بۆ چارەمەکردنى نەخۆشییەکانیان بەکاریان نەمەنا و ئیستاش ھەر لە پزیشکیەتی نوێدا بەکارنەمەنرێن، وەک رووکى خاشخاش (خاشخاش – Papaver) و گۆژالک (حنظل Colocynth) و بەنگ (سکران Henbane) و تاتورە (داتورە Datura) و شەلێ (حلبە Fenugreek). ئەو نەخش و وێنانەى کە میسیریە کۆنەکان لەسەر دیواری ئەھرامەکان و پەرستگەکان و گۆرستانەکان



کردوویانه، به گرینگترین همسکوتی مروفایهتی دامنرین، یه کیک لهو بهردیانهی که دوزراومهتوه بهردیی نیبیرس (Papyrus ebers) بوو که به گرینگترین بهردی پزشکی دامنرین، له سالی ۱۵۵۰ ی بهر له زایندا نووسراومهتوه، نیستا له زانکزی لایبزیگ (Leipzig) له نلمانیادا هملگیراوه، هم بهردیه بریتیی بووه له (۲۲۸۹) دیر، (۸۷۷) رجهتهی پزشکی تیادا بووه، له مانه تنیا (۱۲) رجهتهیان نوشتی جادووگری بوون. له گرینگترینی رجهتهکان: یهکیکیان لهباری بهکارهینانی رونی شملی (زیت الحلبه) بووه بۆ لاهردنی چرچ و لۆچی هموچاوه، لهو دهرمانانهی که ههتا نیستاش بهکار همینرین بهکارهینانی رونی گهرچک (زیت الخروع - Castor oil) بۆ چارمکردنی گرفت و رونی سر، جگه له سیر و پیاز و قهیتهران (کزیره البئر Adiantum) و پیازه مشکانه (بصل الحنصل Aquill) بهردیهکی تریش ناوی بهردیی سمیت (Smith) بووه له (۴۶۹) دیر پیک هاتوه، نزیکه (۴۸) رجهتهی تیادا بووه، لهباری چۆنیهتی چارمکردنی برین و شکاوویه و... هتد، بهردیهکی بچووکیش که ناوی بهردی هیرست Herest. بووه نیستا له زانکزی کالیفورنیا هملگیراوه.

هیندییهکان: لهباری مژووی پزشکیهتی و چارمکردنی هیندی کۆنوه، کتییی (فیداس) که به زمانی سانسکریتی نووسراوه (زمانیکی هیندی کۆن) ۴۰۰ سال لهمهوپیش نوشتهی (تعاوید) تیادا نووسراوه بۆ چارمکردنی نهخوشیهکان و باسی رنگی چارمکردنیان کردوه به دهرمان (عقاقیر)، ناوی نزیکه (۷۰۰) دهرمانی تیادیه که سرچاوهکیان له رووهکومیه لهوانه هیندیکیان نیستاش هه بهکار همینرین، ومکو (سورنجان - للاح Colchicum) و تالی شاری (الصبر Aloe) و زهرمچوه (الکرک Turmeric) و رۆن گهرچک، بملگه هه به بۆ نهوی که هیندییه کۆننهکان، ومکو میسریه کۆننهکان پیشی چارمکردنی نهخوشییان به گژوگیا هه بووه و شارهمزایییان پهیدا کردوه لهوانهش (سوسروتا Susruta) بووه.

#### تافیکردنهوی چینیهکان له چارهکردن به گژوگیا:

پزشکی میلی چینی کۆنترین سرچاوهیه بۆ پزشکیهتی میلی له جیهاندا، له نهجامی هملکندنی گۆپی خیزانی (هان)ی خاوهم نمسهلاتدار له ههردمی (هۆنان)دا چهند مامیهکی پزشکیهتی به نهمست کهوتوه، که مژووهکیان بۆ دوو ههزار سال دمهپهتیه نیستاش هم مادانه له پزشکیهتی میلیدا هه بهکار همینرین، ومکو: گه لای مگنولیا و تویکلی دارچینی... هتد. نزیکه زیاتر له (۲۰۰) نهستنوس هه لهباری پزشکیهتی میلی چینیهوه. نهفسانه کۆننهکانی پزشکیهتی چینی کۆنترین کتییی زانراو لهباری رووهکی پزشکیهتییهوه، کتییی (پین - تساو Pen- Tsao) که نیمهراوتوری چینی: شین نونگ (Shen- Nung)، نزیکه سالی (۲۷۰۰) بهر له زایندا نووسیهتی، باسی (۳۶۵) یان (۱۰۰) جۆر چارمکردنی نهخوشی تیادا بووه (بههینی شین نونگ. که ۴ ههزار سال بهر له زاین ژیاوه، له چینی کۆندا، به دامهزینهری زانستی نهجزاجیتی میلی دامنرین. ههتا کو نیستاش هه به چاوی پێژموه باسی نهکهن. به تاییهتی نهوانهی که له مهیدانی پزشکیهتی میلیدا نیش نهکهن. وای لئ نهگێرنهوه که توانیهتی پولینی ۳۶۵ رووهک بکات به سووهکانیا نهوه، پاش نهوی که لهسر خۆی تاقی کردونهتوه. بۆ نهوی بزانیته چی کاریک نهکهنه سه لهشی مروف). به گژوگیا،

چینییه‌کان دهرمانیان له رووه‌ک دهره‌یناوه لهو باومه‌شدا بوون که نهو دهرمانانه هینزکی جادوویی سحریان) هه‌بووه، لهو رووه‌کانه‌ش: قارچکی چینییه (الفطر الصيني Chinese mushroom) بووه که نیستاش هه‌ر هه‌یه. نه‌م کتێبه له دواییدا فراوانتر کراوه و چهند جاریکی تر له قارچکه‌که‌یان به‌خسته قاپنکی پر له‌ناوه‌وه. نه‌و که‌سانه‌ی که باومه‌ریان به جادوو هه‌بوو، به‌یانگوت که هه‌رکه‌سه‌یک له ناوی قارچکه‌که به‌خواته‌وه عیله‌تی تیا‌دا نامینیت. له سالی ۶۵۹ ی دوا‌ی زاینی له سهرمه‌ی خیزانی تانخ-ی خاو‌هن به‌سه‌لات‌دار به‌ستووری دهرمانه‌کان دانراوه و ناوی (شن و شويساوی) لی‌ نراوه و (۸۴۴) ره‌مه‌ته‌ی په‌زشکه‌تی تیا‌دا بووه، له سالی (۱۵۱۸-۱۵۹۳) ی دوا‌ی زاین‌دا، له سهرمه‌ی خیزانی (منخ) خاو‌هن به‌سه‌لات‌دا، په‌زشک (لی شی جن) کتیبی (بنساوکانکو) ی دانراوه و (۱۸۹۲) ره‌مه‌ته‌ی دهرمانی تیا‌دا بووه. نیستاش زیاتر له (۵۰۰۰) رووه‌کی په‌زشکی ناسراو و زیاتر له (۶۰) هه‌زار ره‌مه‌ته‌ی په‌زشکه‌تی له سهرچاوه‌ی رووه‌کی گیان‌دار و عه‌مه‌نییه‌وه هه‌یه هه‌ر هه‌ر نه‌میکیش له هه‌ر نه‌مه‌کانی چین، کتیبی خۆی هه‌یه له‌باره‌ی رووه‌کی په‌زشکی و گیان‌داره‌کان و به‌ره‌مه‌کانیان له‌گه‌ل ره‌مه‌ته‌کانیان‌دا، نه‌م کتیبانه به زۆری له‌لایه‌ن په‌زشکه‌ میلییه‌که‌نه‌وه به‌کار به‌هێنن، نه‌مانه له به‌ره‌مه‌دا کشتیارن جووتیارن) به‌لام له‌سه‌ر چاره‌کردن به‌گژوگیا راهینراون. له کاتی داگیرکردنی ولاتی چیندا خه‌ریک بوو نه‌م په‌زشکه‌تی میلییه له‌ناو به‌جیت، به‌لام له‌کاتی دامه‌زراندنی کۆماری چینی گه‌لییه‌وه نه‌م په‌زشکه‌تییه به‌شێوه‌یه‌کی به‌هێزتر سه‌ری دهرکردوه و گه‌لیک مه‌ل‌به‌ندی لیکۆلینه‌وه و خۆندنگه و کۆلیج و خه‌سته‌خانه له‌باره‌ی په‌زشکه‌تی میلییه‌وه دامه‌زرێنراوه. باخچه و کێلگه بۆ رواندنی رووه‌که په‌زشکه‌یه‌کان له‌پاریزگه هه‌مه‌جوهره‌کانی ولاتی چیندا دروست کراون. جگه له‌وه‌ی کۆمه‌لانی تایبه‌تی بۆ گواستنه‌وه‌ی ماده‌ی په‌زشکه‌تی رووه‌کی چ له‌ناو چیندا و چ بۆ ولاتی دهرمه‌ دامه‌زرێنراون. زۆرجار له خه‌سته‌خانه میلییه‌کان‌دا، تیبینی نه‌وه به‌کرت که په‌زشکه‌یه میلییه‌که ناوی دهرمانه‌که بۆ نه‌خۆشه‌که به‌نوسیت و نه‌ج‌زاجیه‌که‌ش دهرمانه‌که‌ی به‌شێوه‌ی خووساوه (مقوع) یان قل (حب) یان له‌زگه بۆ نامه‌ به‌کات. له‌میژه کارگه‌ی دروستکردنی دهرمانی رووه‌کی له چیندا هه‌یه بۆ نمونه (۳۰۰) سال زیاتره کارگه‌یه‌ک له‌م شێوه‌یه له شاری (هه‌کین) دا هه‌یه. نیستاکه‌ش هه‌ر نیش به‌کات. هه‌روه‌ها گه‌لیک مه‌ل‌به‌ندی لیکۆلینه‌وه له دهرمانی رووه‌کی په‌زشکه‌تی له‌پاریزگه‌کانی چیندا هه‌ن له‌م مه‌ل‌به‌ندان‌دا، چهندین دهرمانی تازه له سهرچاوه‌ی رووه‌کییه‌وه دۆزراونه‌وه بۆ چاره‌کردنی شێره‌نجه و دل و بۆریه‌کانی خۆین و جگر و کۆنه‌دامی هه‌ناسه‌دان و کۆنه‌دامی میز... هه‌تر مه‌به‌ستی نه‌م مه‌ل‌به‌ندان‌ه‌ش نه‌وه‌یه که په‌زشکه‌تی میلییه له‌گه‌ل په‌زشکه‌تی نویدا به‌گونجیت.

#### په‌زشکه‌تی میلییه:

به‌کاره‌ینانی رووه‌کی په‌زشکه‌تی و په‌زشکه‌تی میلییه، به‌ درێژایی میژوو، به‌ گه‌لیک قوناغدا تی‌ په‌ریوه جار‌ان که‌هینه‌کان (الکهنه) سهرچاوه‌ی نه‌و زانیاریانه‌ بوون، نه‌م په‌شیمان کردبوو به‌ داره‌ستێک بۆ به‌ستگرتن به‌سه‌ر میلییه‌که‌کانیان‌دا و بۆ به‌ست تی‌ وه‌ردان له‌باری رامیاری به‌وه‌ل‌دا، نه‌م زانیاریانه‌یان له‌گه‌ل جادوودا تیکه‌ل به‌کرد بۆ نه‌وه‌ی خه‌لکی له‌پیشه‌ی په‌زشکه‌تی دوور به‌خه‌نه‌وه و هه‌ر خۆیان نه‌هینیه‌کانی بزائن، دوا‌ی نه‌وه په‌زشکه‌تی به‌ره‌و مه‌ل‌به‌ندی فیه‌له‌سووفه‌کان چوو.

### میژووی رووه که پزیشکیه‌کان یان (رووه‌کی نوشدارییی له میژوودا):

له دیر زمانه‌وه، بهر (۵۰۰۰) س‌ال‌وه، پزیشکی یونانیی به‌ناویانگ هیپوکریتس (أبو قراط) گوتوویه‌تی: (با خوراکه‌کت دهرمانت بیت، هەر نه‌خوشی به رووه‌کی خاکه‌که‌ی خزی چاره بکن، چونکه باشتر چاکی نه‌کاته‌وه) به دریزایی میژوو ناو به‌ناو بانگه‌واز به‌ردم‌چوو بۆ گه‌رانه‌وه، بۆ چاره‌کردن به گژوگی، له سالی ۱۹۵۷ دا یه‌که‌م کتییی پوخت و ته‌واو له‌باره‌ی چاره‌کردنی به گژوگی، له‌لایهن نه‌شته‌رگری (جراح) به‌ریتانیاییه‌وه (د. جون جیرارد) دانا، که له‌و کاته‌دا پزیشکی پاشا جیمس بووه له باخچه تایبه‌تییه‌که‌ی خۆیدا نزیکه‌ی هه‌زار جوژ گژوگیای رواندبوو، به‌مه توانی که‌له‌ فهره‌نگیک (موسوعة) به‌ ناوی گژوگی‌اوه (الأعشاب) بنه‌وسیت، هه‌روه‌ها له سه‌ده‌ی حه‌فده‌دا (نیکولاس کولبیر) به‌ناویانگترینی به‌ره‌می به‌ ناوی (ته‌واوی گژوگی) واته (الکامل فی الأعشاب) دانا، له‌م کتیه‌دا بۆ هەر نه‌خوشیه‌ک دهرمانیکی ده‌ستنیشان کردووه، جگه له‌وه‌ی که توانویه‌تی هه‌موو گژوگی‌کان و به‌کاره‌ینانه‌کانیان پۆلێن بکات.

پزیشکیه‌تی میلی سهره‌لمه‌داته‌وه: نه‌م‌رۆ جیهانی رۆئاوایی به‌ره‌م‌قوناغی دوا‌ی په‌یشه‌سازی ده‌روات و له زۆر لایه‌ندا، گه‌رانه‌وه بۆ سروشت، کراوه به‌ دروشم، ده‌ستی ته‌ندروستی جیهانیش (هینه‌ الصحة العالمية) له سالی ۱۹۷۷ دا تییینی نه‌م گه‌شه‌یه‌ی کردووه و به‌پاریکی ده‌رکردووه، تیا‌دا حکومه‌ته‌کان هان ده‌دا بۆ بایه‌خ‌دان به‌ پزیشکیه‌تی میلی و بۆ نه‌م مه‌به‌سته‌ش چه‌ند کۆنگره‌یه‌کی گرتووه و ژماره‌یه‌کی تایبه‌تی له‌ کۆاره‌که‌ی بۆ نه‌م بابه‌ته ته‌رخان کردووه و فلیمیکی له‌سه‌ر نه‌م مه‌وزوو‌عه داناوه له‌ کۆتایی سالی ۱۹۸۶ ی‌شدا کۆنگره‌ی لیژنه‌ی شاره‌زایانی ته‌ندروستی جیهانی، له‌باره‌ی به‌وری پزیشکیه‌تی میلی له‌ چاودێری‌کردنی ته‌ندروستی سهرمه‌تیا‌یدا، گه‌راوه، ئیستاکه‌ش ده‌بینن که هه‌ندیک ولات هه‌ر بایه‌خ ده‌من به‌ پزیشکیه‌تی میلی و‌ه‌کو: چین و فیتنام و پاکستان... هیتز، ده‌بیت نه‌وه بزانی که پزیشکیه‌تی میلی ته‌نیا هه‌ر بۆ چینی هه‌ژاره‌کان یان ناوچه دووره‌کانی جیهان نییه، به‌لکو ئیستاکه له‌ نه‌مه‌ریکا‌دا ۲۵٪ ی نه‌و دهرمانه‌ گرانه‌ی که دروست ده‌کړن له‌ پوخته‌ی گژوگی نامه‌ ده‌کړن. هه‌روه‌ها ریکه‌راوی ته‌ندروستی جیهانی (W.H.O) به‌شکی بۆ لیکۆلینه‌وه‌ی پزیشکیه‌تی له (مه‌کسیکۆ) دامه‌زراندووه که بایه‌خ به‌ پزیشکیه‌تی میلی ده‌دا و لیکۆلینه‌وه له‌سه‌ر دهرمانی رووه‌کی ده‌کات. له‌ مه‌زنترین ولاتی په‌شکه‌وتو‌دا که پشت به‌ دهرمانی گه‌وره‌ترین کۆمه‌له‌ی په‌یشه‌سازی ده‌به‌ستیت، ئیساس هه‌ر گژوگی گرینگترین سه‌رچاوه‌ی دهرمانه‌ و‌ه‌کو له‌ دوا‌ییدا باسی ده‌که‌ین.

### له رووه‌که‌وه بۆ کیمیا:

که م‌رو‌ف به‌ر له‌ میژوو هه‌ستی به‌ نه‌خوشی ده‌ک‌رد، یه‌که‌م جار، رووه‌کی به‌شویه‌ی دهرمان به‌کارده‌ینا، بۆ نمونه‌ ده‌شیت جوژه شۆریا‌یه‌ک یان شه‌ریه‌تیکی (ناوگیکی) له هه‌ندیک رووه‌ک نامه‌ ده‌ک‌رد، بوویه‌ته‌ ه‌وی که‌مه‌ک‌ردنه‌وه‌ی ئیش و نازار، یان ره‌وان‌کردن، یان خه‌ول‌خه‌ستن، یان چاک‌بوونه‌وه. جگه له‌وه‌ی تییینی گیانه‌مه‌رمانی ده‌ک‌رد بۆ نه‌وه‌ی بزانی‌ت چ رووه‌کیک ده‌خۆن و به‌ چی له‌ نه‌خوشی چاک ده‌بنه‌وه. به‌ رینگه‌ی هه‌له‌ و راست (الخطأ والصواب) گه‌یشه‌ته نه‌وه‌ی که رووه‌ک به‌شویه‌ی دهرمان به‌کار

سېنىت، بىر لە (۴) ھىزار سال لەمەيەر كە ژيار (حضارة) لە چىنى كۆن و ھىند و بابل و مىسردا گەشەى كرد، مەرف زانىارىيەكى زۆرى لەبارەى روومكى دەرمان كۆكردەو، نىنجا ئەو زانىارىيەنى بە خىنەى نووسىن تۆمار كرد. ئەمەش بوو ھۆى ئەوەى كە روومكى دەرمان بە گزۆگىيەى پزىشكى ناو سەرت. لە سەدى ھەفتمى زاینیدا زۆرىەى زانستىيەكانى (علوم) بەرھوگەشەكردن بەرپۆشتن، يەككىش لەو زانستىيانە كىميا بوو، ئەو بوو كىميازانكان دەستیان كرد بە لىكۆلەنەو لە روومەكان مۇ ئەوەى پىكەننەرە كىمىيەكانىيان و كاریان لە چارەكردنى نەخۆشیدا بزانن، شىكردنەوەى روومەك زانىنى مادەى چارەكەر تىايدا، رىگەى بۇ زۆر دۆزىنەوەى (اكتشافات) گرینگ پاك كەردەو، بەمە زانكان سوودى تریان بۇ ئەو مادانە بە دەست كەوت، جگە لەوەى رىگەيان دۆزىيەو بۇ دروستكردنى ئەو مادانە لە تاقىگەكانىاندا (مخبرات). ئەو مادە كىمىيەكانىەى كە لە تاقىگەكاندا دروست بەكردن حەشیت لەوانە باشتر بن كە لە سروشتدا ھەن، چونكە لە تاقىگەكاندا لە توانادا ھەيە كە بە رانمەيەكى زۆر پەك و بەپێى پەيوست بەپێنریتە بەرھەم، جگە لەوەى كە لە توانادا ھەيە خەست بەكردنەو.

نەجزاخانە: لە سالى ۱۲۲۴ يەكەم نەجزاخانە لە جىھاندا لە ئىتالىادا كراوەتەو و قەيسەر فەرمانىكى تەيىمىي لەم بارەيەو بەركردو، بە پێى ئەم فەرمانە دەپت نامانەكردنى دەرمان ھەر لە لاھەن نەجزاچىيەكانەو دەپت. زۆرىەى ئەو دەرمانانەى كە ئىستا بەكاریان دەپت لە روومەك دەرپەنرین. لەسەر رووى زەوى نزیكەى (۲۵۰-۵۰۰) ھىزار روومەك ھەيە لە ئەنجامى ھەندىك ھەلژمارەو بەركەوتووە كە نزیكەى (۵-۱۵٪) لەم روومەكانە، لىكۆلەنەويان، لە مەيدانى چارەكردنى نەخۆشیدا، لەسەر كراو، نەگەر چاوە بە سەرچاوەكاندا بەخشىنەو، دەپنەن ژمارەى ئەو خىزانە روومەكانىەى كە روومەكى پزىشكى Official drugs ناویان تىادایە و لە دەستوورى دەرمانكارى جىھاندا تۆماركراون ۲۵ خىزانە لە ۱۳۵ خىزان كە لە بەنرەتدا لە عىراقدا ھەن ئەمەش مانای ئەوەيە كە ۱/۶ ی خىزانە روومەكەيە عىراقىيەكان روومەكى پزىشكىن. بۇ نمونە:

۱. پەنسلىن Penicillin كە بۇ رزگاركردى ژيان لە مەترسى بەكار دەپت، لە روومەكى باكتەريا (Bacteria) دەرپەنریت.

۲. لە سەدى نۆزدەمدا نەجزاچىيەكى ئەلمانىيەى توانى كە مادەى مۆرفىن (Morphine) لە ئەفۆن لە روومەكى خاشخاش Opium poppy جیا بكاتەو، ئەم دەرمانە بۇ نەپشتنى ئىش و ئازار بەكار دەپت.

۳. دوو كىمىياگەرى فرەنسایى مادەى كىنن (قەنەقىنە Quinine) یان لە توكلى درەختى كىنا Cinchona دا دۆزىيەو كە بۇ چارەكردنى نەخۆشى لەرزوتا و ھى تر بەكار دەپت.

۴. دواى ئەوە مامەيەكى كىمىيەى تر، كە پێى دەرپەنریت ئەتابرىن (Atabrine)، دروست كرا، كە جۆرىكە لە كىنن و ھەمان كارى كىنى ھەيە لە چارەكردنى لەرزوتادا.

۵. رۆن گەرچەك (زیت الحروع Castor) بۇ خاوەكردنەو (ملىن).

۶. سىنەمەكى (Senna) كە لە گەلا و شەكەرەكانى درمەختى كاسىا (Cassia tree) دەرپەنریت كە

- درمختیکی رازاندنهمیه له کۆمەڵەی پاقەلمەنبیەکان، بۆ خاوەکردنەوه بەکار دێت.
۷. رمگە زۆرینه (عرق الذهب Ipecac)، رمگەکی بۆ چارمکردنی زەحیری (الزحار Dysentery)، هیندییه بەرازیلییهکان سەدان سالی بۆ ئەم مەبەستە بەکاریان هێناوه.
۸. مادەی ئیمیتین (Ementine) له هەمان روومکەوه بۆ چارمکردنی زەحیری ئەمیبی Amoebic dysentery.
۹. مادەی پاپاين (Papain) له روومکی (پاپایا) (Papaya) وه و یارمەتی هەرسکردنی خوارەممەنی بەدات و با درمەکات.
۱۰. چەندین روومک هەن بۆ چارمکردنی پشێوییەکانی دڵ، وەک: پیازە مشکانه (الحنصلا Squill) و زەمەقی شیو (زنبق الوادي Lilylof vally) و ژالە (دفلة Oleander) و تۆوی روومکی ستروفانتوس (الستروفانتوس Strophanthus).
۱۱. روومکی ئەسکیشی رۆی (قفاز الثعلب Digitalis fox gole = ves) مادەی دیجیتالین (Digitalin) ی لێ نەرمەهێنرێت بۆ بەهێزکردنی ماسوولکەکانی دڵ.
۱۲. روومکی گۆلە پشەمین (زهرة العطاس Amica) بەشیوێ مەلحەمێک بۆ چارمکردنی وەرگەڕانی جومگەکان.
۱۳. رۆنی تۆوی درمختی چالموگرا (chalmoogra) بۆ چارمکردنی نەخۆشی گولی (الحذام Leprosy).
۱۴. روومکی رمگەمارانە (Snakeroot) نەرمەهێنرێت لێ نەرمەهێنرێت پێی ئەگورتێت راولفیا (Rouwalfia) بۆ هێنانە خوارەوهی پەستانی خۆین و هێمکردنەوهی پشێوییە نەرمەهێنەرەکان.
۱۵. روومکی ستروفانتوس Strophanthus نەرمەهێنرێت لێ نەرمەهێنرێت بۆ چارمکردنی سووتانەوهی جومگەکان و رۆماتیزم.
۱۶. مادەی کورای (Curare) کە هیندییهکانی ئەمریکای خوارو بۆ ژەهراویکردنی سەری تیرمەکانیان (سەهام) بەکاریان هێناوه، ئێستا بە بری گونجاو له کاتی نەشتەرگەری و خاوەکردنەوهی هەندێک ماسوولکە لەشدا بەکار نەهێنرێت.
۱۷. روومکی بەلەدونا (ست الحسن Belladonna) بە مانای خاتوونی جوانی: چونکە ژنان ناوگی بەرمەکیان بۆ فراوانکردنی بیلەیلە چاو و روومەت سوورکردن بەکارە هێناوه، ئێستا بۆ چارمکردنی پشێوییەکانی گەمە بەکاری نەهێنن، ئەم روومکە لەلایەن رۆمانییهکانەوه ناسراوه.
۱۸. روومکی تاتوورە واتە موسنەکی بۆگەنە (داتوورە منتنة Jimson weed)، مادەی ئەتروپینی Atropine لێ نەرمەهێنرێت بۆ پشکینی چاو و بۆ فراوانکردنی بیلەیلە چاو.
۱۹. درمختی ستريکنوس (Strychnos)، مادەیکە ژەهیرین له تۆومەکی نەرمەهێنرێت، پێی ئەگورتێت سترکینین Strychnine، برێکی کەم بۆ چارمکردنی نەخۆشییهکانی دڵ بەکار دێت.
۲۰. روومکی دوورەست (شوکران Hemlock) کە جاران گرێکییهکان بۆ ژەهراویکردن بەکاریان نەهێنا، ئێستا مادەیکە لێ نەرمەهێنرێت بە بری کەم بۆ هێمکردنەوهی کرزبونی نەرمەهێنەرەکان (تشنجات

الأعصاب) بهکار دیت.

۲۱. روومکی کؤکا (Coca plant) له نهمهريکاي باشووردا مادهی کؤکائين له گه لاکاني نهمههينریت، بؤ لابردي نیش و نازار و سړکردن بهکار دیت.

۲۲. روومکی نهغيدرا (Ephedra) که له هممو ناوچهکانی جيهاندا ناسراوه، مادهی (نهغيدرين) ی لئ نهمههينریت، که بؤ فراوانکردنی بؤريچکهکانی همناسمدان و چارمکردنی بهرهنگ (الريو الشحي) بهکار دیت. يهکهم چار له ولاتی چيندا بهکار هينراوه.

۲۳. بهيبون بؤ رهوانکردن و کهمکردنهوی نیش و سوتانهوه.

۲۴. بری دار سيواک (الخله) بؤ فراوانکردنی بؤپی ميز و فريدانی بهردی ناو بؤپی ميز و گورچيله و بلهکی (بهاق).

۲۵. روومکی سورنجان هاپزه - سورنجان الخريف Colchicum autumnale نهمانی کؤلجيسینی Colchicine لئ نهمههينریت بؤ چارمکردنی نهخوشی نهمشا (داء الملوك، النقرس).

۲۶. دوکئور (مارکر) له سالی ۱۹۲۹دا مادهی (سارسابوچنين) ی له رمکی روومکی (سارساپاريل) نهمهيناوه، نهم نهمانه چاران له سمکانی ناوهراستدا بؤ چارمکردنی نهخوشی نهمهنگی (سفلس) و روماتيزمه بهکار هينراوه.

### چالاکييهکانی رووهکه پزیشکييهکان

#### Active constituents of medicinal plants

روومکه پزیشکييهکان بهوه جيا نهمرینهوه له روومکهکانی تر، که مادهی تايبهتی نهوتویان تبادايه، کارنکی پزیشکيان هميه. پښکهنهريکانی روومکه پزیشکييهکان، بهشويهکی گشتی، بهینی کاريگهريهکانيان، نهمرین به دوو بهشی سرمکييهوه:

#### ۱. پښکهنهريه ناکاريگهريکان:

نهمانمش نهو مادانن که کارنکی پزیشکيان نيهه و مکو سليلوز (Cellulose) و لينگين (Lignin) و سوبرين (Subrin) و زؤريی پښکهنهريکانی خانهکانی رووهکه.

۲. پښکهنهريه کاريگهريکان (Active constituents): نهو مادانن که کارنکی پزیشکی ممکن و بهمايهکی نهمانيان هميه. نهم مادانه (پښکهنهريانه) به پنی سيفته کيمياييهکان و سروشتيهکانيان نهمرین به چند کؤملميهکوه، هر کؤملميهکيش له زؤريی سيفتهکاناندا له يهکتری نهمچن، و مکو:

يهکهم: رؤنه پهرشمهوبوومکان (الزيوت الطيارة Volatile oils) پشيان نهمگورتيت رؤنه سرمکييهکان (الزيوت الأساسية Essential oils)، يان رؤنه عمترييهکان - الزيوت العطرية Aromatic oils چونکه بؤنکی خوشيان هميه، که نهم به هلم شئ نابنهوه. له گه لا و قد و لق و گولئ روومکا همن، به زؤري نهمبه هؤی بؤنی روومکهکه، به ريزهی همهمهجزره له روومکهکاندا همن، و مکو بؤ

نمونه ۱۶-۱۸٪ له بهری میخه کدا یان ۰.۳٪ ومکو له گولم باخدا. له لایمى کیمیا بییموه، به شیمیه کی سهرمکی له کوملئى تیرینه کانی Terpens، واته له هایدروکاربونه کان داهنرین، هه ندیک لهو رۆئانه مادهی ریسینیان تیادایه، پینان دهورتیت ئولئوریسین Oleoresins یان بلسمه کان Balsams.

رهمشته کانیان: تام و بۆنه کیمیان تونه، به تازمیی بى رهنګن، به لام که بهر هتاو نمکون خست دهمنه وه و رهنګه کیمیان تۆخ و تیر ده بیت له نه لکهول و کلوروفۆرم و نیتهری په ترۆل و بهز (پيو) دا ناتوینه وه به دلۆپاندنى هملئى له روومه که جیا نمکړنه وه، گملیک سوودى پزیشکی و پيشه سازییان همیه.

گرینګترین نمو رووه کانی که رۆنى پهرشه وه بویان تیادایه:

۱. مەزنگوش (بردقوش)، له گه لاکهیدا رۆنى پهرشه وه بوی همیه (تیرینۆل و جیرانیول) بۆ دهرکردنى بملغم و با و خوشرکردنى تامی خوارده مەنى.
۲. مەدەننوس (بقدنوس) له هه موو گیایه کدا، رۆنى پهرشه وه بوی (ئەبیول) بۆ بهمیزکردنى هیزی رهمیزی تام خوشرکردنى خوارده مەنى.
۳. گوینز (جوزة الطيب)، له تۆمه کیدا رۆنى پهرشه وه بوی همیه بۆ باهرکردن و گورجکردنه وهی لەش و بههارات.
۴. رهمکه (حبة البركة = حبة سودة = شونین) له تۆمه کیدا، رۆنى پهرشه وه بوی نیگیلۆن و مادهی تال همیه، بۆ چارمکردنى بهرهنګ (الریو) و بملغم دهرکردن و بههارات.
۵. حیل (حبهان = هال)، بهرهمی رۆنى پهرشه وه بوی (پورنیول و لیمونین) تیادایه بۆ باهرکردن و بههارات.
۶. گیادینار (حشيشة الدينار): تۆزی گولم کهی، رۆنى پهرشه وه بوی (هیومیولین) و تانفن و مادهی ریسینی بۆ دروستکردنى بیره و خهوینه ریکی سوکمه و دامرکانه وهی ئیش و نازار.
۷. گپالیمۆ (حشيشة اللیمون) گه لاکهی رۆنى پهرشه وه بوی (سترال) تیادایه بۆ کرم دهرکردن و پيشه سازیی عهتر و سابوون.
۸. گولمبەندى شاخى (رۆزماری)، گه لاکهی رۆنى پهرشه وه بوی (پورنیول و سینول) تیادایه، بۆ باهرکردن و تام خوشرکردنى خوارده مەنى و پيشه سازیی عهتر.
۹. ریحانه گیایه که، هه مووی رۆنیکى پهرشه وه بوی (کافور و لینالول) تیادایه. بۆ باهرکردن و میز پیکردن و چارمکردنى رۆماتیزمه و پيشه سازیی عهتر.
۱۰. جاتره (زعتر)، گه لا و سهرگۆله کانی، رۆنیکى پهرشه وه بوی واته (ثیمول) تیادایه، بۆ بههارات و باهرکردن و ژانسه ک و کرم دهرکردن و پاکژکردنه وه و غه رغه.
۱۱. شویت (شیت)، بهرهمی رۆنیکى پهرشه وه بوی (کارفون و لیمونین) تیادایه، بۆ نازار شکاندن و باهرکردن.

۱۰. بېبېرى رەش (فلفل آسود) بەرمەكى رۇننىكى پەرشەۋەبىۋى (پېپېرىن Piperine)، بۇ بەمىزىكرىدن و نىشتىاكرىدنەۋە.

۱۱. نار چىنى (قرفە)، تونكىلى (گەشى) قەمەكى رۇننىكى پەرشەۋەبىۋى (ئەلدىھائىدى سىنامىكى) تىادايە. بۇ بائەركرىدن و بۇنخۇشكرىدن و شكاندى ئىش و ئازارى ددان.

۱۲. مىخەك واتە قەنەغل (قرفل)، خۇنچەي گولەكەي رۇننىكى پەرشەۋەبىۋى (يوجىنۇل) تىادايە بۇ شكاندى ئازارى ددان.

۱۳. يوكالىبىتۇس (كافور)، گەلاكەي رۇننىكى پەرشەۋەبىۋى (سىنو و يوكالىبىتۇل) تىادايە. بۇ چارمەكرىدى سوتانەۋەي قورگ و لووت و بە شىۋەي پاكزىكەرەۋە (مطهر) و دروستكرىدى سابوون.

۱۴. كەراۋىيە (كراۋىيە)، بەرمەكى رۇننىكى پەرشەۋەبىۋى (كارفون و لىمۇنن) تىادايە، شەرىيەتتىكى خۇراكىيە بۇ مىندالان و بائەركرىدن و نىشتىاكرەۋە و زراۋ نەردان.

۱۵. كەرمۇز (كرفس)، گىياھەكە تۆۋەكەي رۇننىكى پەرشەۋەبىۋى (لىمۇنن و سىلېنن) تىادايە. بۇ نىمىنكرىدنەۋەي كۆنەندامى نەمىارى و بەمىزىكرىدى ھىزىي رەگەزى (لە پىاۋدا) و بائەركرىدن.

۱۶. گۇننۇز (كزىرە)، بەرمەكى، رۇننىكى پەرشەۋەبىۋى (لىنالىل و بىنن) تىادايە بۇ بائەركرىدن و ئازارشانكىدن و بەھارات.

۱۷. زىرە (كەمون)، بەرمەكى رۇننىكى پەرشەۋەبىۋى (ئەلدىھائىدى زىرە) تىادايە، بۇ بائەركرىدن و بەھارات و ئازارشانكىدان.

۱۸. لاۋمىتە (لاۋند)، سەرگولەكانى رۇننىكى پەرشەۋەبىۋى سركاتى (خلات) لىنالىلى تىادايە، بۇ رىياكرىدنەۋەي نەمىاركان و پىشەسازىي عەتر.

۱۹. نەغىئى بېبەرى (نەغىئى قەللى)، گەلا و سەرگولەكانى رۇننىكى پەرشەۋەبىۋى (مىنثول و بىشەن و تانن) تىادايە، بۇ بائەركرىدن و ئازارشانكىدن و دروستكرىدى ھەلۋا و عەتر.

۲۰. گولەباخ (ورد)، پەرىي گولەكان، رۇننىكى بۇنخۇشى (جىرانىۋىل و سترونىۋىل) تىادايە، بۇ پىشەسازىي عەتر و خۇشكرىدى تامى نەرمەنە تالەكان.

۲۱. ياسەمەن (ياسمىن)، پەرىي گولەكانى، رۇننىكى بۇنخۇشى تىادايە بۇ دروستكرىدى عەترى گرانىبەھا.

۲۲. رازىانە (انىسون = نىسون)، بەرمەكى رۇننىكى بۇنخۇشى (ئەنىسول و مىثىل شافىكول) تىادايە بۇ بائەركرىدن و ئازارشانكىدن و مىز پىكرىدن و پەترىكرىدى نەردانى زراۋ.

دوۋەم: نىمچە قلىيەبىيەكان (ئەلكالوئىدكان) (القلويدات أو أشبان القلويدات Alkaloids) ئەلكالوئىدكان و ئەۋ روۋەكانى كە تىاىاندا ھەن، گرىنگىترىن كۆمەلەن لە جىھانى نەرمەن و چارمەكرىدن بە نەرمەن، چۈنكە زۆرىيەن ئەگەر نەلئىن ھەموۋىان، كارىكى ئاشكرا نەكەنە سەرلەشى زىنەنەرومەكان، گەرچى ئەگەر بە بىرىكى زۆر كەمىش لە روۋەكەكەدا ھەن. دۆزىنەۋەي كۆمەلنى ئەلكالوئىدكان، لە روۋەكەدا بە جىاكرىدنەۋەي ئەلكالوئىدى مۇرفىن (Morphine) لە روۋەكى



خاشخاش Papaner له سالى ۱۸۱۷دا هەندىك سەرچاوه دىلن ۱۸۰۳، لەلايەن زاناي ئەلمانىايى سەرتىنەر Surternerمەمستى پى كەرد. لەو كاتەمە گەلەك كەردارى جياكەردنەمەي ئەلكالۆيدى تر، دوابەدواي بەكتىرى هاتن، ئەمانە ژيانى مليونان كەسيان لە نەخۆشىي ئالۆز رەگار كەرد، ومكو ئەلكالۆيدى سترىكنىن سالى ۱۸۱۸ و كنىن Quinine سالى ۱۸۲۰ و كنىن سالى ۱۸۲۷ و نىكۆتىن Nicotine ۱۸۲۸ و ئەتروپىن Atropine و هايوسيامىن Hyoscyamine و كۆلچىسىن Colchicine. ۱۸۳۳ و ئەمىتىن Emetine و كافانين Caffeine هەتاواي لى هات ناوە زانستىيەكانيان بە پاشگىرى ine كۆتايىي دىت و كۆمەلەي ئەلكالۆيدىمەكان مەقامىكى گرەنگيان لە نىوان زانا و دەرمانسازمەكان و كىمىياگەرمەكاندا داگىر كەرد، نىستا ژمارەي ئەو ئەلكالۆيدەنى كە نامانە كرەون لە دوو ھەزار زياترە، ئەلكالۆيدىمەكان ناوتەي ئەندامى نايتروچىن (لە كاربۆن و ھايدروچىن و نايتروچىن و ئۆكسىجىن پەك ھاتووە) تفتن، بىرەمەكەيان لە روومەكەمەي، بە زۆرى بى رەنگ و بى بۆن، شىوہى بلوورى و رەقن، تامىكى تالايان مەيە لە كلۆرۆفۆرم ئەلكەولدا مەتوینەمە، لە ئاودا ناتوینەمە، پان كەمەك مەتوینەمە. زۆرەي ئەلكالۆيدىمەكان ژمەرن (بۆ خواردن)، بە زۆرى لە مەيدانى پزىشكىدا بەكار مەھنرىن، لەم لىستەيدا گرەنگىرىنى ئەو روومەكانە پەيشان مەدەين كە ئەلكالۆيدىيان تىاداىە:

۱. روومەكى بەلەدۇنا (Atropa belladonna) لە گەلا و سەرگولەكانيدا، ئەلكالۆيدى ھيوسيامىن Hyoscyamine ئەتروپىن و (Atropine)، بلادىنين، ئىش و ئازار كەم مەكاتەمە، بىلبىلەي چاۋ فراوان مەكاتە.

۲. كەپووى ئىزگوت (أرجوت Claviceps purpurea, ergot) كەپووى ئەلكالۆيدى ئىزگوتامىن Ergotamine (ئىزگوتامىترىن Ergometrine، سەرچاومەكە بۆ بەدەستەپنەنى ئەلكالۆيدە جىاۋازمەكان بۆ نەخۆشىي شەقەسەر (صداع النصفي) و مەستاندى خوينەژانى مەدالەدان (الرحم).

۳. تەلياك (أفيون) لەخاشخاشەمە Papaver somni ferum codine, morphine، شىراۋگە وشكەكەي ئەلكالۆيدى مۆرفىن و كودايىن و پاڤىرىنى Papaverine تىاداىە سەكەرە و ئازار مەشكىنەيت.

۴. روومەكى قاۋە (بن) Coffea تۆمەكەي ئەلكالۆيدى كافانينى تىاداىە ھارپاۋەي تۆمەكەي لە ئاودا مەكۆلەنرەيت بۆ گۆرچەكەردنەمەي كۆنەندامى مەمارى.

۵. تەوتەن (تبغ Nicotiana Tobacum) گەلاكانى ئەلكالۆيدى نىكۆتىن (Nicotine) تىاداىە لە دروستكەردنى جگەرە و دەرمانى قەلاچۆكەردنى مەروودا بەكاردەيت. ژمەرىنە.

۶. ھەنار Punica granatum تونكەكەي ئەلكالۆيدى بىلتىيارىن و تانين، بۆ گىرەكەردن و چارەمەردنى سەكچوون و مەركەردنى كەرم.

۷. چايى (شايى Camellia sinensis) گەلاكەي ئەلكالۆيدى كافانين (Caffeine) و تىوبىرۆمىن (Theobromine) بۆ ورياكەردنەمە و گىرەكەردن.

۸. كاكاۋ (Theobroma cacao) تۆمەكەي ئەلكالۆيدى تىوبىرۆمىن (Theobromine) ورياكەرمەمە و

حزراکه له دروستکردنی چوکلېتدا به کار دیت.

سیم. گلايکوسایدمکان (الکلیکوسیدات = الحلیکوسیدات Glyco sides=)

گلايکوسایدمکان کومله لیکن له کومله کانی ناوېته نندامیپه کان، به شکی گرینگ له مانه کاریه رهمکانی رووکه پزیشکیه کان پیک بهمین. به هوی مانه ترشکان و به کاری نمنزیمه کان شی بهینه وه و بهین به دوو مانه:

۱. جوزیک یان زیاتر شکر پتی مگوتریت گلايکون (جليمون Glycon) ومکو شکرى رامنوز Rhamnos... هى تر.

۲. مانمیک یان زیاتر له مانه ناشه کریه کان پتی مگوتریت ئه گلیکون Aglycon..

موشته کانی گلايکوسایدمکان:

۱. مانمیکى رمقى بلوروى یان نابلووروى بى رمنگن.

۲. به شیمیه کی گشتی له ناو و ئه لکولدا دمتوینه وه، به لام له ئیشردا ناتوینه وه، همدنیکشیان له نسیقونه کلوروفومدا دمتوینه وه.

۳. پمرش نابنه وه.

د ترواوى زوریه یان له ناو و ئه لکولدا تامه کی تاله.

سویمکانیان:

سودی گلايکوسایدمکان له میدانی پزیشکیتیدا له سودی ئه لکالویدمکان که متر نیپه بۇ نمونه نوو گلايکوسایدانه کی که له رووکی گوله رمحتی (الزهرة القمعية) واته دمسکیشی ریویدا (قفاز الثلعب) همن. بۇ چارمکردنی نه خویشیپه کانی دل به کار دهمینرین. جاران بۇ به میزکردنی دل، له لایه نیرلندیپه کانه وه به کار دهمینران و له سالی ۱۷۸۵ دا پېشوی پزیشکیتى (مهنة الطب) ددانی به سویمکانیاندا ناوه، هرومها کومله کی گلايکوسایدمکانی (ئەنثراکینون) که له کومله کی تاوگه کانداننبقیات) همن به شیمیه نهرمانی خاوه کرموه (ملین) و رمانی به کار دهمینرین و گلايکوسایدی سنیکرین) که له خمرتمه کی رمشدا (خردل أسود) هیه که بۇ وروژاندنی (مهیج) و پاکژکردنه وه مطهر) به کار دیت و گلايکوسایدی روتین (Rutin gly...) که له گهنمی رمشدا (الحنطة السوداء) هیه بۇ به میزکردنی دیواری بوی خوین و مستاندنی خوینرژان. چگه لهو گلايکوسایدانه کی که له رووکی سینمه کی (سنامکی Senna) و کاسکارا Cascara و ریواسدا (راوند Rhubarb) همن و بۇ رمانکردن به کار دهمینرین، بۇ نمونه:

۱. رووکی پیازه مشکانه (بصل الحنصل Urginea- maritma) سملکه کی گلايکوسایدی سیلارین (م، Scillaren) تیادیپه. بۇ به میزکردنی ماسولکه کانی دل و چاککردنی لیدانی دل و بلغمه رمرکردن.

۲. رووکی دارسیواک (خلة بلدي Ammi visnaga) به رهمکی، گلايکوسایدی خلین Khelline و خیلول

Khellol و فزناجین، بۆ چارمکردنی بەردی گورچیلە و ریبازمەکانی مین.

۳. سینەمەکی (سنامکی *Cassia acutifolia*) گلایکۆسایدی سنیوزید (Sennoside) (أ، ب) رەوانکەریکی بەهیزە.

۴. تالی شاری (صبر *Aloevera*) گەلاکانی گلایکۆسایدی ئەلوین *Aloin*، ئەلوامودین *Aloe emodin*، تبادایە، رەوانکەریکی بەهیزن.

۵. ژالە (دفلة *Oleander*) گەلاکانی گلایکۆسایدی نیبرین و ئەلباندیرینیان تبادایە، بۆ بەهیزکردنی ماسوولکەکانی دل.

۶. بی (صنصاف *Salix*)، گەلاکانی گلایکۆسایدی سالسین (*Salicin*) یان تیدایە. بۆ چارمکردنی رۆماتیزم.

۷. بەلەك (عرق سوس = *Glycyrrhiza*)، رەگەکی گلایکۆسایدی گلیسوهترین *Glycyrrhizin*.

چوارم: تانینەکان (التانينات = الدباغيات Tannins)

پیشیان دموتریت مەدە گیرکەرەکان (المواد القابضة) کۆمەلە ناوێتەیهکن پێکھاتیکی کیمیایی ئالۆزیان ھەیە. ناپتروچینیان تبادا نییە، لە زۆریەتی رووگەکاندا ھەن. نابلوورین، لە ئاو و ئەلکھول و گلیسیریندا دمتوێنەو، کە لە ئاودا دمتوێنەو گیراوێهەکی تام تفت و گیرکەر پەیدا نەکەن. ئەگەر بەر ھەوا بکەون رەنگەکەیان رەش دانەگەڕێت. لە مەیدانی پزیشکیدا بە شێوێهەکی گیرکەر بۆ چارمکردنی رەوانی و برین و سووتاوی و سووتانەوێ ریخۆلە، جگە لەوێ کە لە دباغکردنی پیستە و دروستکردنی مەرەمەدا بەکار دەھێنرێن وەک:

۱. رووکی (راتانیا *Krameria triandra*) رەگەکی تانین، ترشی کیرامیرک، شەکر، مادەیهکی گیرکەرە بۆ چارمکردنی سکچوون و بۆ لەبەموردان (مضمضة).

۲. چای (شای *Camillia sinensis*)، گەلاکانی تانین کافائین و بە رێژە ۱-۴٪، تیۆپرۆمینیان تبادایە، وریاکەرەو و گیرکەرە.

۳. مازوو (عفس *Quercus infectoria*) گۆپەکانی ترشی تانیک ۵۰-۷۰٪، ترشی گالەک و نیشاستە و مادەیی ریشینی تبادایە، گیرکەرە (قابض).

۴. ھاما مالیس (*Hamamelis*) گەلاکانی تانین و شەکر و رۆنی پەرشەوہبوو، بۆ چارمکردنی مەیاسیری و کوتران (کدمات سطحیە).

پێنجەم: ریشەکان (راتنج *Resin = Rosin*) ناوێتەیهکی ئالۆژن بەشیت لە کاربۆھیدراتەکانەو پەیدا بووین، بە زۆری لەگەڵ رۆنی پەرشەوہبوو و زەمقدا ھەن، لە ئاودا ناتوێنەو، لەبەر ئەوە رووی شت لە ئاو و شێ بھاریژن. بۆ پاراستنی برین لە بۆگەنبوون و بھوری مادەیهکی پاکزکەرەو (مطهر Antiseptic) ھەبێن. گرینگترین ئەو رووگەکانی کە مادەیی ریشینی (راتنجی) یان تبادایە.

۱. گوزالک (حنظل *Colocynth*)، کرۆکی بەرەکی ریشینی (کۆلۆسنسین) ی تبادایە، رەوانکەریکی بەهیزە.

۴. بېمېر (شطة Capsicum)، بېرمكەي رېسىنى (كاپسېاسىن) تىيادايە، بۇ پىتركىدى ئىشتىيائى خواردن و چارمىكرىنى رۇماتىزمە.

۵. كاژ (صنوبر Pine) رۇنى تەرىمەنتىن لە قەمكەي دەرەمىنرېت بۇ دروستكرىنى قەلەم.

۶. حەمىشە (قنب Hemp= Cannabis- sativa) سەرگولەكانى رېسىنى كانابىنۆن و كانابىنۆل، بۇ خەواندىن و كەمكرىنەوئى ئېش و ئازار.

مىوہ = فېقى:

الفراكة (Fruits)

مىوہ بە خۇراكىكى نمونەيى دانەنرېت، چونكە ھەرسىكەر و بووژىنەرەمىيە و دژى ژەھراوېيۈنە لە ھەشدا. لەش راستەوخۇ سوودى لى ۋەرمىكرېت. سىروشت مىوہى ۋەكو خۇراكىكى نمونەيى پېشكىش بە مەوژ كەردوۋە. پەزىكە پەسپۇرەكان، باۋكان ۋا رانەسپۇر كە مىوہ بىكەن بە خۇراكىكى سەرمكى بۇ مەنەلكانىان، چونكە مىوہ لە شىرىنى و چوكلېت و كولېچە باشترە، جگە لەوئى كە مىوہ لە ھەمان كاتدا بە نەرمانىش دانەنرېن، بۇ نمونە: ئەو كەسەي كە تووشى نەخۇشەي سىل بووېت، بائەم ۋ ھەنجىرى ھەدرېت. خەستەخانەيك ھەيە پېيى دىكوئىت (جۇنپۇرت)، ئەو نەخۇشانە پەنەي بۇ نەبەن كە پەزىكە ھەستى لى شتوون، لەوئىدا بە مىوہ و خۇراكى سىروشتىي ۋەكو سەوزە و گەنمى كېرە نەكراۋ چارە دىكرېن، ۋەكو ئەو نەخۇشانەي كە تووشى سووتانەوئى پەرىدى دىل ۋ مۇماۋى (رېشالائى) بوونى جگەر و زەردوۋىيى بەتېن نەبەن. بىم رېگەيە لە ماۋەي چەند مانگېكدا، چاك نەبەنەم بەلام پېئوېستە مىوہ زۆر بە چاكى بىشۇرېتەۋە و بەيىنى تۈانا بە تۈيكلەكەيەۋە بخورېت.

مىوہ ھەرگىرى ھەدات بە لەش دژى نەخۇشى، ۋەكو مىوہى گۈيۈز و سېۋ، چونكە مىوہ بېرىكى زۆرى لە فېتامېنەكان و خۇيەكانى تىيادايە. لە نەجامى تاقىكرىنەرەمىيە ۋەكوئوۋە كە ترشە نەندامىيەكانى ناۋ مىوہ، بۇ نمونە (ترشى لېمۇ)، مىكرۇب دىكوئىت، ۋەكو مىكرۇبى گرانەتا، بە مەرجېك ئەو مىوہىيە جوان بىشۇرېتەۋە، جگە لەوئى بۇ نەھىشەننى قەلەۋى و گەرت و قەبىزى باشە.

مەزە مەنپىيەكان

(الحمضيات = citrus)

كۆمەلە دار و دەرەمىيەكە پەرتەقال ۋ لېمۇ ۋ لالەنگى و كەبەت و گەرتپ و فەرت دىكرېتەۋە زۆرىيى ئەم بەرانە بۇ خواردن نەشېن ۋ زۆرىش دەرەمىيەنرېن، تامەكەيان شىرىن پان ترشە راستەوخۇ دىخۇرېن پان دىكرېن بە شەرىتە پان لە دروستكرىنى مەيە نائەلكەۋىيەكاندا (المشروبات غير الكحولية Soft drink) بەكار نەھىنرېن. ئاۋى ئەم بەرانە شەكر و ترشى سىترىك (Citric acid) و ترشى ئەسكۇرىك (حامض الاسكوريك Ascorbic acid) تىيادايە، كە بىرېتېيە لە فېتامېن (C) (Vitamin-c). كەمىيى ئەم فېتامېنە نەبېتە ھۇي نەخۇشەي ئەسكەرەت (أسقربوط Scurvy). لەبەرئەۋى لېھىراۋەكانى نەريائانى (بحرية) بەرىتانىيائى لە سالى ۱۷۹۵دا خواردنەۋى ئاۋى لېمۇيان كە بە كارىكى تۆھزى (اجباري) لەبەر ئەۋە ئەم نەخۇشەيە لەناۋ نەريائانەكاندا نەما. ھەروەھا بەرى مەزەمەنپىيەكان لە دروستكرىنى

مرمبا و مارمالاتدا (Marmalade) بەكار دېن يان تويكلكەكانيان شەكرى پېتوۋە بەكرىت (القشر المسكر Candied peel). جۈزە پرتقالنىڭ ھەيە پىنى بەكرىت بىرگامۇت (برجاموت Bergamot) لەبەر ئو رۇنە دەپوئىرنىت كە لە تويكلكەكەيدا ھەيە و لە دروستكردنى ەترى بىرگامۇتدا بەكار دىت. ئەم درەختانە ھەمويان (يەككىيان نەبىت) ھەرمەم سەوزن. گەلاكەيان لە پىست نەچىت، گولەكەيان سەي و بۇن خۇشە، لە ناوچە گەرمەكاندا دەپوئىرنىن، چونكە بەرگەي زستانى سارد و باي بەھىز ناگرن، نەبىت بەباشى ئاو بەرىن، لە ئاستى رووى دەريا دەپوئىرنىن، لە بەرزايىي (۳۳۰) مەتر لە رووى دەرياۋە نارپىن. لەم نەچىت نەپەتى مەرمەنىيەكان رۇھەلاتى ئاسيا بىت، بەلگە ھەيە بۇ ئەمەي كە لە زۇر كۆنەۋە دەپوئىرنىن، بەر لەمەي ئەمروپا بىئانناسىت كەبات (كباد = أترج) تەنيا مەرمەنىيەك بوو كە لەلايەن رۇمانىيە كۆنەكانەۋە ناسراۋە، لىمۇ و نارنج لە سەمەي يازنەمدا لە ناوچەي دەرياي سەيى ناۋەرپاستدا بەركەتوۋىن. ەرمەبەكان لە ناوچەي رۇھەلاتەۋە ھىناۋايانە، ھەروەھا پرتقال لە ناوچەي دەرياي سەيى ناۋەرپاستدا لە سەمەي شازنەمدا بەرگەي دەستكرد پوئىنراۋە، واتە دوۋرەكاندن (التەجىن)، گەللىك تەرخى تازە لە مەرمەنى ھىنراۋەتەۋە ئاراۋە، بۇ نەمۇنە ۋەكك لىمۇ ھىندى (گرنپ فروت) و پۇمىلو (Pummelo). ئىستاكە ئىسپانىيا و بەرازىل و ئىسرائىل و باشۋورى ئەمەرىكا و ولاتەكانى ناوچەي سەيى دەرياي سەيى ناۋەرپاست (ھەروەھا عىراق) بىرىكى زۇر لە مەرمەنى بەرەم دېنن.

#### روۋەك لە پىشەسازىدا:

بەرلەمەي مەۋف سۈۋى مەدەنەكان بزانىت، بە ماۋمەكى دور و دىژ روۋەكى بەكار ھىناۋە بۇ نەمۇنە لە چەرخى بەردىنى نويدا (العصر الحجري الحديث = Neolithic age) واتە بەر لە چوار ھەزار تا ھەشت ھەزار سال، مەۋف نەزوۋى پەتىي ئەمۇۋى بەكار نەمۇنە كە لە بەرەمەي روۋەك دروست كرابو، ئەمەش لەوقاپ و ئامانە گلىنانەدا بەركەتوۋە كە سەر بەو چەرخەن، كە ۋىنەي كلافە نەزوۋى بادراۋيان لەسەر نەخش كراۋە لە ھەمان كاتدا ھەندىك قوماشپىشان ھەبوۋە كە بە نارىك دروست كراۋە، واتە بەر لە ۶ ھەزار سال مەۋف شارمەزايىي لەبارەي سوۋى روۋەكەۋە ھەبوۋە. لەگەل گەشەكردنى ژياندا، ئانەمىزاد ئەمەي بۇ بەركەتوۋە كە نەمۇنەت بە چەند رىگەبەك سوۋ لە روۋەك ۋەرىگىت، لە بەمستەننەننى خۇراك و تەختە، شەكر، رۇن، لاسىك و دەرمەنسانىتى. مەۋف ھەر لە كۆنەۋە و تا ئىساش بۇ نەمۇنەننى دەرمەنى پزىشكەي گرىنگ سوۋ لە روۋەك ۋەرىگىت، لە نەنجامى ئەۋەشدا گەللىك ۋەرشە و كارگەي بۇ ئەم مەبەستە دامەزراندوۋە.

ئەم روۋەكانەي كە رىشال دېننە بەرەم:

ئەم روۋەكانەي كە لە قەمەكانىيەۋە رىشال دېننە بەرەم بۇ دروستكردنى پەت و قوماش بەكار دېن، ۋەككەتان (Flax) و گوش (قنب Hemp) گۈننى (جوت Jute) يان لە گەلاكانىيەۋە، ۋەكك سىزال (Sisal) يان لەم موۋەنى كە وان بە تۆۋەكانىيەۋە ۋەكك لۆكە.

#### روۋەك لە قوماشدا:

لە سەرمەتاي سەمەي پىشۋودا، بەر لە (۱۶۰) سال، لە ولاتە پىشكەۋەتوۋەكاندا جلوبەرگى پىاۋانە لەم كەرمە خاۋانە دروست نەكران: خورى ۷۸٪، كەتان ۱۸٪، لۆكە ۴٪، بەلام ئەمۇر رىژمەكان بە تەۋاۋى

حیواوزن: لۆكە ۷۴٪، خورۇ ۲۰٪، كەتان ۶٪، بىمە قوماش لە رىشالى رووك گرىنگىيەكى زۆرى پەيدا كىرە، لە قوماشى رىشالى ئىستىكر زىاتر پەسند ئىكەن، ومكو كەتان (Linen) گوش و لۆكە.

سوزە، خۇراك و دەرمان و چارەكەرە:

سوزە = سوزموات

خىروات = بقول (Vegetables)

سوزە ئىگەر بىيالى ئامادە بىرىت، تەنھا ئەو نىيە كە بىيەكە خۇراكى مەزنى ھىيە، بىلكو بۇ چىركىرنى نەخۇشش سوزى ھىيە. سوزە چەند مانجىكە ئىلكالۇيدى (قلويات) تىيادىيە، كارى ترشە زىيانەخشەكان، دواى كردارى ھەرس، بىتال ئىكەنەم لىبەر ئەو، ئىدرىت بە مىندالان، بۇ پىركىرنەمە ئىكەنەمكوپىيەنە كە ئىنجامى تەنھا خوارنەمە شىرى ئىستىكر و وشكەمە پەيدا ھىيە، چۈنكە شىر بىرىكى باشى لە كانزاي ئاسن تىدا نىيە. خۇ ئەگەر باسى خۇنى كانزايى و قىتامىنەكان بىكەن، دىيىن كە كوزلە ئاپۇدىنى تىيادىيە و مەدەنئوس و گىزەر قىتامىن (A) يان تىيادىيە كە بىرەمەلىستى ھەندىك نەخۇشى ئىكەن و يارمەتى گىشەكەرنى لەش ھەند و ئارەزووى موزۇف بۇ خوارنەمە پىتر ئىكەن. لە كۇندا يۇنانى و رۇمانىيەكان پۇلكەيان (بىزاليا) كىرەمە بە خۇراك بۇ موزۇقى پىر و ئەو كەسانە كە تووشى نەخۇشى گەمە ھىيە. قىتامىن (A) لە سېئىناخ و كەلمەرم و كاھوو و كىرەموز و سۇلۇقا زۆرە قىتامىن (B) كە پىنى ئىكوتىت تىيامىن (Thiamine) لەناو فاسۇلىا و پۇلكەى سوزدا زۆرە قىتامىن (B2) كە پىنى ئىكوتىت رابىفۇلافىن (Riboflavin) لە فاسۇلىا و پۇلكەى وشك و تەردا زۆرە قىتامىن (C) كە پىنى ئىكوتىت ترشى ئىسكۇرىك (Ascorbic acid) و يارمەتى سىستىبونى ئىسكەدات، لە تەماتە و خەپار و بىيەردا زۆرە لە ئىنجامى تاقىكرەنەمە نۆپەكانەمە ھىرەموتەمە كە پۇلكەى سوز و تازە (تەپ) ئاسانترىن و خىراترىن سوزمە لە لاپەنى ھەرسەمە جگە ئەمە كە سوزە مەدەى كۆلىسترولى تىيادا نىيە ئەو كۆلىسترولى كە ئىبىتە ھۇى رەقېبونى خۇننەمەكانى لەش، ھەرومە سوزە بۇ چارەكەرنى قەبىزى باشە چۈنكە رىشالى (ألياف) تىيادىيە بىتايىبەتى سېئىناخ. بەلام سوزە بىرىكى كەمىان لە مەدەى كارىوھىدرات و نىشاستەى تىيادىيە لىبەر ئەمە بۇ خۇراكى ئەو كەسانە باشن كە تووشى نەخۇشى شەكر ھىيە.

ئەمە كانزايەنە كە لە سوزمەدا ھەن:

۱. توخىمى كالىسىۇم: كە لە دروستىبونى ئىسكە و دىداندا بىشدارى ئىكەت، لە گەلەى كەلمەرم و كاھوو و سېئىناخدا زۆرە.

۲. توخىمى فۇسفىۇر: لە دروستىبونى ئىسكە و دىداندا بىشدارى ئىكەت، لە پۇلكەى وشك و تەپ و مەدەنئوس و شەكرۇكە (خىشوف)دا ھىيە.

۳. توخىمى پۇتاسىۇم: زۆرەى ترشى لە لەشى موزۇقا رىك دىمخات، لە پەتاتە و پۇلكەى وشكدا زۆرە.

۴. ئاسن: بۇ دروستىبونى ھىمۇگلوبىنى خۇن باشە، لە گەلەى سۇق و سېئىناخدا زۆرە.

جگە لەمە روومكى تەبىرلە (Tabbouli salad) و سىركە (Vinegars) و پەنىر (Cheese) و ماپۇنىز

(Mayonnaise) و سۇس (sauce) و پاستا (Pasta) و ھىنگوین و جېلى (Jelly) و مېربا (Jam) ى لى نامانە ئەمگىرىت.

لە جۇرمەكانى گزۇگيا چاينى و قاۋە و شەراب و ھەتتەتۇكە - Sachets و تۇپى بۇنخۇش (كرات عطرية) - (pomander balls) و مۇم و ەمتر و سابوون و كرىم و ەمرمانى ئارايشت و ماكياج (Make up) و شامپۇ - (Shampoo) و بۇيەى سەر (Hair colors) و شۇرەى قۇ (Hair rinse) و سووراو (أحمر شفایف Lipstick) و ەمرمانى سىبەرى چاۋ (ظل العين Eye shadow) و بۇيەى نىنۇك (Nail polish) و چەمكە گۇل (Bouquets) دروست ئەمگىرىت.

#### دارستان و دارتاشين:

دارستان گرینگىيەكى زۇر و رۇلىكى چالاكى لە ژيانى ئابوورى و كۇمەلايەتتى مىللەتاندە ەمىە. ئەمۇلەتەكانى جىهان ئەستىيان كىرەوۋە بەمۇى زىاتەر بىر لە پۇيىستى نامانەمكىردى بىرى زۇرتەر لە مانەى خۇراكى و كەرسەى خاۋ بگەنەمە، لەمانەش تەختە و بەرمەمەكانى تىرى درەخت، چۇنگە ژمارەى دانىشتۇان ەمەتا بىت بەرمۇ زىاتەر ئەپروات. ترسان لە تەنگ و چەلمە و ئارەزەووكردى بەرزكردنەمۇى ئاستى ژيان بوونە ەمۇى ئەمۇى كە رىگەى پۇيىست بۇ پاراستن و بارى گۇنجاۋ بۇ گەشەمكىردى دارستان دابىرنىت، چۇنگە دارستان سوودى لە پارىزگارىى زەمۇيدا ەمىە، ئامۇلۇت ەمەرس بەيىنىت و لە نىشتىنى (ترسبات) گل و خۇل بەرمۇ رووبار و جۇگەكان و ەمەرمەكان كەم ئەمكەتەمە، جگە لەمۇى كە كەش فۇنك ئەمكەتەمە و خەلگى بەرمۇ ەمايىنەمەوارەكان رانەمكىشۇت. سەرەپاى تەختە ەيىنانە بەرمەم، بۇ مەبەستى پەيشەسازىى ەمەجۇرە و بارىۇكردى بازارى خۇمالى و كەمەيىنانى لە ئەرمۇى و لاتەمە، لەسەر رۇشنايىى ئەمە ئەتوانىن بلىيىن كە سوود وەرگرتن لە دارستانى ەمەجۇرە گرنگىيەكى زۇرى ەمىە بە نىسبەت ئەم سەرچاۋە (مۇارد) سىروشتىيانە كە پايمەكى گرنگ لە پايمەكانى ئابوورىى نىشتەمانى پۇك ئەمەيىن، مەبەستىش لىژەدا، بايەخدانىكى تايپەتتە بە دارستانە سىروشتىيەكان، جگە لە فراۋانكارىيەك لە ئامانەمكىردى دارستانى ئەستىكردەدا، ئەمەش ەمەمۇ بە رىگەى تەكنەلۇجىى نۇئى و بەشۇۋازى زانبارىيانەى راست ئەمگىرىت، بۇ گەمىشتن بەم ئامانجانەى لە دارستانەكان چاۋەپى ئەمگىرىت. چۇنگە دارستان سامانەكى گرنگىى خۇى ەمىە لە ئابوورىى نىشتەمانىدا، كەرسەى خاۋ بۇ پەيشەسازىيەكان ئامانە ئەمكات و ئەم ئاۋانە گل ئەمەتەمە كە لە دامىنى چىاكانەمە بەرمۇ شىۋ و دۇلەكان ئەمكشۇن. ئەمىت ئەم دارستانە ئەستىكردەنەى مۇۋف لە ەمەندۇك ئەمروپەرى سىروشتىدا دروستيان ئەمكات، بۇ دارستانى سىروشتى نەمگۇنەيىن، بۇ نەمۇنە: چالاكىى درەخت رۋاندن لە ئاۋچە وشكانى و نىمچە وشكانىيەكانى جىهاندا، ئەم ئاۋچانە گەۋرەترىن گىروگرفتەن لە بەرمەمى مۇۋفى ئىستادا، چۇنگە رووبەرەمەيان نىزىكى سىيەكى رووبەرى جىهانە و لە (۶۰) ئەمۇلەتدا ەن، لەبەر ئەمە پۇژۇەى درەخت رۋاندن و دارستانى ئەستىكردە يەككىكە لەم پۇژۇە گرینگانەى كە بۇ جىگىركردى جۇرە ژيانىكى بەرمەمەيىنەر لەم ئاۋچانەدا دابەمەزىيىن. ئەمەش ماناى ئەمە نىيە كە دارستانى ئەستىكردە تەنبا ەمە ئەمىت لە شۇيىنە وشكەكاندا دروست بگىرىت، بەلكۇ ئىستار رىپەمۇى جىهانى بەرمۇ ئەمە ئەپروات كە رووبەرى دارستان بەرمۇ زىاتەر بىرىت، تەمانەت لە زەمۇيە كشتۇكالىيەكانىشدا، رىژىمى گەشەيىدان و پەرەرمەمكىردى

درمختی دارستان لەپال کشتوکالدا بە مەبەستی چاککردنی پیتی زەوی باشتیتی کشتوکالدا لە ھەمان کاتدا بەرھەمھێنانی تەختە و خۆراک، وەلامیکە بۆ ئەم پرسیارە: بۆچی ھەل وەرنەگیرین و باشتترین شتیش لە زەویدا بەجێ نەھێڵین؟

لەناو دارستاندا زەویی بە پیت ھەیە ئەگەر کشتوکالی تێیدا بکەیت تا رابھیکە باش بەرھەمی ھەبێت، ئەمەش سوودی باشی بۆ کێلگەکان ھەیە. دارستانە بەستکردەکان (بەستچینەکان) سەرچاومەکی باشن بۆ تەختە و بەرھەمی تەختە. ئەم دارستانانە لە چاودارستانانی جیھاندا یەکجار زۆر، ئەم بەرھەمە زۆرەش بۆ ئەوە بەکەرپێتەوێکە مەرووف خۆی بەستی بەسەر ئەو جۆرە دارستانانەدا گرتوو. چەند کۆنگرەمەکی جیھانی لە بارەی دارستانەو گیارون، دوا کۆنگرەش لەبارەی دارستانی جیھانی (کوفو) ھوێ بوو کە لە ساڵی ۱۹۶۷دا لە رۆما گیراوە. بۆ دوو پاتکێردنەوێ گرینگی دارستان و سوو بە پاستەوخۆ و ناپاستەوخۆکانی بوو، چ بۆ بەستکەوتنی تەختە و چ بۆ مەبەستی رازاندنەوێ و ھەواندنەوێ یان بۆ جێگیرکردنی خاک و نەھیشتنی رامالینی بۆ ناو رووبار و جۆگەکان و خوشکردنی کەش، ھەروەھا کرێکار خستە ئیش و یان بۆ لای بەرھەمە زەمق و ریشین و تەھەدۆر و سوود وەرگرتن لە پاشماوێ ھەلھاجین لە پێشەسازیدا وەک پێشەسازی کاغەز و تەختە. پەستینراو (خشب مضغوط) ھەروەکە لە ھەلزماری (رێکخراوی خواردنی سەر بە ئەتەوێ یەکگرتوو) کۆمەڵەی ئەتەوێ یەکگرتوو (الأمم المتحدة) FAO ۱۹۷۰ ھەرمەکەوت رووبەری دارستان لە عێراقدا (۱.۵) ملیۆن ھیکتارە (واتە ۶ ملیۆن دۆنم). وەک لە راپۆرتی گشتیی ساڵی (۱۹۷۳-۱۹۷۴) ی بەرپۆبەریتی گشتیی دارستاندا ھەرمەکەوت، رووبەری گشتیی زەویی دارستان (بە رووبەری لەوێرگە بەرزمەکانی سەر و ناوچە دارستانەکانەوێ)، لە عێراقدا (۱۷۷۷۶) کیلۆمەتر چوارگۆشە، ئەمەش نزیکەی ۴٪ ی ھەموو رووبەری عێراق ھەمە. بەھێنی ئەم قەبلاندنە رووبەری دارستانە سروشتییە چیاپیەکان ھەگاتە ۶ ملیۆن دۆنم (جگە لە رووبەری لەوێرگە بەرزمەکانی سەر و ناوچە دارستانەکان) و رووبەری دارستانە چەرمان بە ۲.۵ ملیۆن دۆنم قەبلاندن، ئەمەش ۵۰۰ کیلۆمەتر چوارگۆشە بریتیە لە دارستانی کاژی سروشتی (سەنەوێر) لە ناوچەی زاویتە و ئەتروش. رووبەری پێشەلانی کەناری رووبارەکانیش بە ۸۰ ھەزار دۆنم قەبلاندراوە. رووبەری دارستانە بەستکردەکانیش (بەستچینەکانیش) لە کۆتاییی ساڵی ۱۹۷۷دا بە (۹۵۶۶۴) دۆنم قەبلاندراوە. لێرەدا باسی جۆرە درمختەکانی دارستانەکانی کوردستان ھەمە:

أ- رووبەری دارستانە سروشتییە چیاپیەکان بریتیە لە ۶ ملیۆن دۆنم: کە ئەم درمختەکانی تێیە:

۱- بەرپۆی ناسایی (البوط الأعيتادي Quercus aegilops).

۲- بەرپۆی مازوو (بلوط العفص Quercus Infectoria).

۳- بەرپۆی لوبنان (دندار Quercus Libani).

ئەو سێ جۆرە نزیکەی (۸۵٪) ی دارستانی سروشتیی چیاپی پێک دێنن، ناو بەناو ئەم جۆرانەشی تێیە:

۱- ھەفریسک (عرعر Juniperus- oxycedrus).



۲. ترشی سماق (السماق Rhus- Coriaria).
  ۳. قهزوان (الحبة الخضراء Pistacia app).
  ۴. نهسفندان (أسفندان Acer- cinerascenes).
  ۵. گویژ (زعرور Crataegus- azarolus).
  ۶. همرمی کویله = کرؤسک (الکثمري البرية Pyrus- syriaca).
- نهمه سهره‌های داری کاژی زاویته (بروتیا Pinus- brutia) که له ناوچه‌ی زاویته و نه‌تروش له پاریزگه‌ی دهوک و نهمین‌وادا همن که ناو به‌ناو درمختی هم‌فرسک و به‌روشیان تیادایه، ناوچه‌ی کوردستانی عیزاق جگه له (بی و چنار) نهم درمختانه‌شی تیادایه:
۱. گویژ (جوز Juglans- regia = Walnut).
  ۲. سوورمچنار (Platanus- orientalis).
  ۳. چنار (قوغ = حور Poplar, populus, alba, nigra).
- دانیش‌توانی ناوچه‌که خاومنی نهم سَی جۆره درمختی پیشه‌ومن.
- دره‌خت سهرچاوه‌یمکی باشه بۆ نهم مادانه:
- أ- خملووزی روومکی (فحم نباتي – Charcoal) و خملووزی به‌ردین (Coal) و خملووزی نه‌نتراسیت (anthracite).
- ب- جۆری ته‌خته:
۱. ته‌خته‌ی موعاکس (خشب رقائقي = أبلکاج = Plywood) بۆ کلوه‌یلی ناومال.
  ۲. ته‌خته‌ی نیش (timber): بۆ کلوه‌یلی ناومال.
  ۳. ته‌خته‌ی بنی هیلّی ناسنینی شمه‌نهمفر.
  ۴. هه‌ویری ته‌خته (pulp wood) بۆ دروستکردنی جۆران کاغەز و ناویشمی به‌ستکرد.
  ۵. له‌وحی ته‌خته (خشب منشور = Lumber).
  ۶. ناربه ته‌خته (نشارة الخشب = Sawdust).
  ۷. ته‌خته‌ی گرنج گرنج (خشب حبیبی – Hand board).
  ۸. ته‌خته‌ی په‌ستینراو (خشب مضغوط – Particle board).
  ۹. فایبەر (رقاقة ليفية – Fiber board).
- مابهمکه له په‌ستاوونی ریشالی ته‌خته شتومه‌کی لی دروست ده‌کریته.
۱۰. کۆله‌که (داري تله‌فون – Telephone post- pole).
  ۱۱. فارگۆنی شمه‌نهمفر (Rail road cars).
  ۱۲. به‌رمیل (Cooperage).

۱۳. بەرگ تېگرتن (تغلیف Veneer).

۱۴. گالیسکە (Vehicle).

۱۵. داربەستى خانوو و كۆلەكە و نېرگە.

۱۶. تەپەدۇر (فلین = Cork).

۱۷. خۇراك (بەرپو و مېوہ... ھتد) پۇشاك و مادەى مېباخكەر (tannin) و زەمق (جەمى - gums) و مادەى رېسىنى (راتنج - resins) و لاسىك (مطاط - caoutchouc) و گەزۇ (من السماء - manna) و رەنگ (صېغە - Pigment) و دەرمان (عقاقير - drugs) و ئىلكھولى مەتبلى (سېرتو - Spirit = Wood alcohol = methanol) و قەترانى تەختە (قطران الخشب - Wood tar) و تەرىمەنتىن Turpentine بۇ دروستكردنى بۇيە و وەرېنىش (Vamish) و كافور (Camphor) ى مەستكردا غازى تەختە يان دار (Wood gas) و رۇنى تەختە (Wood oil).

ج- بۇ سووتەمەنى (وقود - Fuel). لە كۆتايېدا مەتوانىن كە سوودى تەختە ئەومەند زۆرە لە وتارىكى وا بچووكدا رافە ناكړنت، لە كىتېبى سامانى دارستانى جېهان (forset rasources of the world) دا وا باسى كراوه كە تېكړاى كاركردنى سالانەى تەختە و دار لە جېهاندا نړىكەى (۶۵) ھەزار پى خستەكى (قدم مكعب) م.

#### پەراوېز:

دارستان = لېرھوار (غابە - أحراج - برىتېيە لە ھەر زەويەك درمختى تېا روابىت (يان روينرابت)، بۇ سوود وەرگرتن لە تەختەكەى يان پاراستنى دارپوتاندنەوى زەوى، يان خۇشكردنى كەش... ھتد.

دارستان چەند جۆرىكى ھەيە:

دارستان = (غابە - High forest).

جەنگىل = (خېس - Coppice).

بېشەلان = أجمة = Plantation.

بە زانپارىى دارستانىش مەگوترىت (علم الحراجة = علم الأشجار Dendrology = forestry).

درمخت رواندن (تشجير = Forestation = Tree planting).

#### عەتىر

(عطر = طيب = Scent = Perfume)

ھەموو كەسكە مەزانىت كە عەتىر لە گولەوہ دىت بەلام ئاخۇ چۆن دروست مەكرىت؟ زۆر لە ئېمە ھەولى ئەوہى داوہ كە پەرہى گولەباخ بخاتە بوتلىك ئاوەوہ بۇ ئەوہى عەترى مەست بکەوېت، لە پېش ھەموو شتىكدا تۇ پىويستىت بە نەزادى (جوهر - Essence) ى مانەكە مەبېت، گولەكان مەخرىتە نامرازى

دۆلپاندنومە (جهاز التقطير - Still) و لەمگەل ئاودا ئەمکولیت، کە ھەلمەکە بەرز دەپیتەو ئارمەقەى واتە رۇنى (زیت - Oil) گولەکان لەمگەل خۇی دەبات، ئەم ئارمەقە یان رۇنە، ئەو مادە بۆنخۆشەى تیا دیارە کە عەترەمەقەى لى دروست ئەمریت، کە ھەلمەکە سارد ئەمریتەو دەلۆپینریت و رۇنە سەرەکیبەکە لەسەر پووی ئاومە ئەمریت، ئینجا لەمگەل ئەلکھول تیکەل ئەمریت بۆ پیکەپینانی عەتر. عەتر تەنیا ھەر لە گولێ روومە دروست ناکریت، بەلکو ھەندیک جار لە گەلا یان بەر، تۆو یان قەد یان توپکەل، تەنانت لە رەمگی ھەندیک روومەکی تاپبەتیش بۆ جیگیرکردنی عەترەکە (واتە بۆ ئەوێ زوو نەپیت بە ھەلم). ھەندیک بەرھەمی گیاندارى وەکو مسک (Musk)، کە لە گەمەى ئاسکى نێر دەرمەپینریت، یان عەنەبەر (عەنەبەر Amber gris) کە لە ریحۆلەى نەمەنگى سەپزەم دەرمەپینریت، تێی ئەمریت.

بەلام ئیستا زۆرەى عەترەکان لە مادەى کیمیاى دروست ئەمریت. ئاخۆ ئەو دەزانیت کە ئەمەش پەتروۆل سەرلەنوێ پێک ئەپینریتەو بۆ پەیدا کردنی عەترى (ياسمەن - Jasmine)؟ کە گولێ بۆنخۆش ئەچنریتەو ئەمپیریت بۆ کارگەى عەتر، لەوێ ملیۆنەھا تەن گول دەلۆپینریت کە بابى ملیۆنەھا فەرەنگ ئەپیت، ئیستا کە باسى عەترى بەستەنى (عطور مجمدة) ئەکەین: پەڕەى گولەکان بۆ ماوەى (٤) ھەفتە بە با ئەدریت (تەوێ) ئینجا بە ئەزگای مژۆک (شفط) ئەمپیریت بۆ ژووری جیا کردنەو (حجرة الفز)، ئەمەش کۆنترین رێگە. کرێکارەکان پەڕەى گولەکان ئەخەنە سندوقى ئەوتۆو کە پەڕە لە تیکەلاویک لە بەز (شمع) ریحۆلە و لە رۇنى ئازمەل (دھن الحیوانی). ئەو رۇنەى کە تێریت بە عەترەکە بۆگەن ناکات، ئەم کردارەش پەى ئەمریت (Enfleurage)، چونکە ھەندیک گۆپەى گولە پرتەقالی (قداح) تى ئەمریت، بەم جۆرە عەترەکیان بەشێوێ مەلحەم بەمەست ئەکەوت. لەم قۇناغەدا، ئەو پوختانەى کە لە مێو (شمع) روومەکی و ئاویتەى عەترى پێک ھاتوون ئەمپیریت بۆ ژووری ئەمدیو و ئەو دیوکردن (تقلیب)، کرداری تیکەلکردن یان شەلقاندنە (٢٤-٤٨) سەعات ئەخاپەنیت، ئینجا لەمگەل گیراومەکی ئەلکھولی، لە پەلەى گەرمى (٩٠) سەیدە، تیکەل ئەمریت بۆ ئەوێ عەترەکی لى ئەمریت، دواى ئەو ئەلکھولە ئەپیت بە ھەلم لەبەنى ئەزگاکەدا، پوختەى عەترەکە بەجى ئەمپیت، ھەر کیلۆیک لەم عەترە پێویستى بە ھەشت ملیۆن و ٣٠٠ ھەزار گول ئەپیت. ھەموو بەیاننیکە پەڕەى گولێ رۆژى پێشوو ئەمریتە بەنزینى ئیسەریمو (البنزین الاثرى) یان ئیسەرى پەتروۆل (Petroleum ether)، بەمەش پوختەیکە توند پەیدا ئەپیت و لە قووتووی بچووکدا ئەفروشریت. ئەو گیانەى کە بۆنى خۆش (عەتر) یان لى ئەمریت:

#### الاعشاب العطرية (Aromatic herbs)

لە کۆنەو ئەم گیانە، لەناو مالدا، بۆ لابردنی بۆنى بۆگەن بەکار ئەنێران. ئیستا کە ھەندیک گیای بۆنخۆش ئەمریتە توورەکەو و لەناو مالدا ھەلمەواسرین یان ئەمریتە دۆلابى جلوبەرگەو، گرینگترین ئەم گیانەش:

روومەکی گولەباخ (الورد - Rose) و ئەزلیو (إبرة الراعي Geranium) و ئەکاسیا (Acacia) و عەترى گولە پرتەقال (زیت نیرولی - Orange blossom = Neroli) و بېرگاموت (برغموت Bergamot) و سترۆنیلا (Citronella) و گیا لیمۆ (حشيش الليمون - Lemongrass) و خەزەم یان لاومنتە

(Lavender) و ونەشوشە (بنفسج Violet) و ياسەمەن (ياسمين Jasmine) و مېخەك و قرنفل Carnation و گۈلبەندى شاخى (إكليل الجبل Rosemary) و دارى سەندىل (شجرة الصندل Sandal wood) و مۇرد و پىچىن (فيجن Rue) و فانيلىيا و شەويۇ و زەغفەران (زعفران) و سۈيسنە (Iris) و زەمەق (Tube rose).

### ھەندىك عەتىرى بەناوياڭ:

لاۋەنتە (Lavender)، گلامۇر (Glamor)، Mystere de Rochas، ماكس (Maxi)، شامپۇ (Shampoo)، شامتۇ (Shamtu)، ۋەن مان شۇ (One man show)، دۇپ (Dop)، ئىمىدىيا (Imedia)، رېفدۇر (Reve dor)، كەشمىر (Kashmir) كرىستيان دېۋر (Christian dior) شانېل، عطر الصبا، لومبىر، كىرلان، كاشىت، پاترا، سوارتى پارىسو تاباك. ئىستى، واتە سالى ۱۹۸۹، (۲۵) ۋەرشەي عەتر روستكردن لە بەغدادا ھەيە. بەلام عەتىرى جۇي (Joy) لە سالى (۱۹۳۰) ھەيە بەگرانترين عەتر -لەنرئىت، ھەندىك جار نرخی شووشەيەكى (۵) مل ۲ى گەيشتوۋەتە (۵۳۰) ھەرنكى فرەنسايى، قازانچى پېشەسازىي عەتر بە ھەي سىيەم دېت دواى ئۇتۇمبىل و وزەي نەتۇم. ئىستاكە پايتەختى جېھان لە دروستكردنى عەتردا شارىكى بچووكە پىنى ھەگوتريت گراسى (Grasse) لە باشوورى فرەنساداپە.

### عەتر لە مېژۇودا:

بەكارھىنانى بۇنى خۇش لەگەل ژيارە كۈنەكاندا دەستى پى كىردوۋە، بۇ نەمۇنە: مىسرىيە كۈنەكان زەقى ھەندىك روھكى بىبابانىان (ۋەكو روھكى مايرە) سوتاندوۋە بۇ نەمۇنە كە سوود لە بۇنە خۇشەكانىيان ۋەرىگىرن. ھەروھەا فېرەمەنەكان بخورىان سوتاندوۋە بۇ نەمۇنە كە دلنەوايىي خواۋەندەكانىيانى پى بگەن (ۋەكو لە ۋىنەكانى سەر دىۋارى پەرستگى- كەپنەكدا ديارە) ھەروھەا مىسرىيەكان، بەر لە (۴۵۰۰) سال، بەھاراتيان بۇ مۇمباركردن (تەحىط) بەكار ھىناۋە چونكە لەو باۋەرېدا بوون كە بۇنى بۇگەن دەپتە ھۇي پلاۋىوونەۋەي نەخۇشى. نەۋلەمەندە رۇمانىيەكانىش لەسەر سەرىنى نەۋتۇ دەنوستن كە بە روھكى زەغفەران ناۋاخن كرابوون و گولۋايان دىكرە ناۋى خۇشەنەۋەم لە ۋلاتى نىۋان دوو روۋبارمەكەۋە (ۋادى الرافدىن) گەلنىك جۇر بۇنى خۇشيان بە مەبەستى پىزىشكىەتى و ئاراپىشت بەكار ھىناۋە، بەلام بە زۇرى لە بۇنە (مناسبة) ئاينىيەكاندا لە پەرستگەكاندا بەكارىان ھىناۋە. مېژووناسى بەناۋىەنگى يۇنانى (ھېرۇدۇتس) دەلئىت (لە بابىلدا ۱۱۷۹) پەرستگە ھەبوۋە، بچووك و گەورە پەرستگە سەرمەكىيەكەيان (ساكلا) بوۋە كە بۇ پەرستنى خواۋەند (مردۇخ) بوۋە، لە نەرمەۋەي نەم پەرستگەيەدا دوو شوئىن (مذبح) ھەبوون، يەككىكان لە زېر بوۋە كېشەكەي نىزىكەي ۳ تەن بوۋە، نەۋى ترىان گەورە بوۋە بۇ پىشكىشكردنى قورىانى و سوتاندنى بخورد، بەبۇنەي جىژنى خواۋەندەكانەۋە شاژن (كىلۇپاترا) بۇنى خۇشى زۇر بەكار ھىناۋە لە شوئەۋارى (تەپەكورى) نىزىك شارى سلىمانى، گەلنىك نامراز و دىمگەي كىمىيىي دۇزراۋەتەۋە كە لە دروستكردنى عەتردا بەكار ھىنراون. ۋەكو: بوتل بۇ پاراستنى عەتر و نامرازى پالاۋتن و تىك ھەلەمر (خباطة) و تەرازو و سەنگە، لەو سەنگەنەي كە بەكار دەھىنران: مېنا (Mina) كە دىمكەتە نىزىكەي (۲۹. ۴۹۱ گرام)، و شەتل (شىقل Shiqu) كە دىمكەتە ۱۰ / ۱ى مفاۋقا (القا Qa) كە دىمكەتە (۸۰) لىتر.



جۆره‌كانى گەلا و به‌ر و تۆز

## نازمەرگۆن

آذريون الحدائق = قوقحان (Marigold)

ناوه زانستىيەكەى (Calenula officinalis)

گيايەكە بەمشۆەى بەشەكى لەناو كۆلگە و سەرەزىدا بەرويت. لەبەر گۆلەكەش بەرويت، نزيكەى ٤٠-٦٠ سم بەرز دەبێتەوه، قەدەكەى بە مووى باريك داپۆشراوه، گەلاکەى شىوہ هيلکەيى و درىژکۆلەيه و دداندارە، بە مووى باريك داپۆشراوه، لە مانگى ئاپارەوہ هەتا تشرينى دووہم گۆلى زەرد يان پرتەقالى بەكریت. بەشە پزىشکىيەكەى بریتىيە لە گيا ناسکەكە بەرلەوہى گۆلەكەى بەشکۆيت و لە گەلاى گۆلە بەشکۆتووەكەى. مادەى کارىگەر تيادا بریتىيە لە رۆنى پەرشەوہبوو وەك مادەى تالى و لۆلەيى تيادايە. بەکارهێنانى پزىشکىيەتى:

أ- لە ديوى نەروە: بۆ چارەکردنى برىنى بۆگەن و درىژخايەن و مووى پەنجە (ناسور) و ئاوسانى پەنجەى پى لە نەنجامى سەرماوہ و قلىشانى گۆى مەمەك و دەست، ئەمانە ھەمويان بە مەلحەمى نازمەرگۆن چارە دەكرين. مەلحەمەكەش بەمجۆرە ئامادە دەكریت: گەلاى گۆلەكەى دەكریت يان ئاوگى گيا ناسکەكەى دەكریت و لەگەڵ كەرەى بژندا (بەبى خوى) تىگەڵ دەكریت. ئەم مەلحەمە بۆ چارەکردنى شىرپەنجەى (سرطان) بێست و لوومەكانيش بەكار ديت، لەپال خواردنەوہى ئاوگى گيا ناسکەكەيدا. لە ديوى نەروەى لەش: مەتوانریت بۆيەى (صبة) ئەم روومەكەش لە جياتى مەلحەمەكەى بۆ شتنى برىن بەكار بێت. بۆ دروستکردنى بۆيەكە چنگێك لە گەلاى گۆلەكەى دەكریتە شووشەيەكى سەپپىوہ، ئىنجا نيو ليتر ئەلكهولى پەيتى (٩٥٪) تى دەكریت و شووشەكە قايەم داخەزیت و بۆ ماوہى ھەفتەيەك دەخەزیتە بەر ھەتاو، پاشان دەپالئۆریت و ھەلدەگریت. بۆ شتنى برىن، كەوچكى گەورە لەم بۆيەيە دەكریتە كوێك ئاوى كولاوہوہ.

ب- لەديوى ناوہ: چاى گۆلى ئەم روومەكە ھۆرمۆنى رەگەزى (ھوس جنسى) تيادايە لەبەر ئەوہ بۆ چارەکردنى لاوازى ھىزى رەگەزى لە پياواندا بەكار ديت و دەبێتە ھۆى خيراپىکردنى بېنۆيى لە ئافرەتدا و ئېش و نازارەكەى ناھەيلىت، بە مەرجێك پېش دەس پىگەردنى بېنۆيىيەكە بە (٨) رۆژ دەست بە بەكارهێنانى بكریت. بۆ ماوہيەكى دووردرىژ بۆ چارەکردنى شىرپەنجەى مندالەدان و گەدە بەكار دەھێنریت. لێرەدا كەوچكى بچوك لە گۆلى روومەكە دەكریتە فەنجانێك ئاوى كولاوہوہ و ھەر دوو سەعات جارێك كەوچكى گەورە لى دەدریت بە نەخۆشەكە.

ناكاسىي سىنيگال = ئەقافى سىنيگال

(أكاسيا سينجال = سنط السنغال (acacia Senegal)

نەوہنىكى بچوكى دىكاويە، گەلاکەى لە پەڕ دەچیت، لە پەلكى (ورىقة Leaf let) بچوك پێك ھاتووە. كە باران دەبارت خيرا گۆلى سەى و جوان لەبنكى گەلاكانىوہ دەرمەكات. لەناوچە بىبابانە وشكەكاندا دەرويت بە تايبەت لە باكوورى ئەفريقادا. بەرھەمىكى بازەگانیى گرینگى لى نەرمەھێنریت كە پى

دېگوتريت زمقى (كەتيره) عربى (الصمغ العربي = Gum arabic).

نەتروپين

(أتروپين Atropine)

مادىيەكى نىمچە قلىپىيە ژمەرە لەلايەن (پ. ل. جريجر) مەو لە سالى ۱۸۳۳ لە رووھكى بيلادونا دا دوزراوھتەو، كە كار دىكاته سەر دال و ئەندامەكانى ھەناسەدان و دىبىتە ھۆى مردن. بە شىوھى دەرمان بۆ كەمكردنەوھى ئازار بەكار دىت، كار دىكاته سەر لىوھىكانى (غدد) لەش وەكو لىوھى ئارەقە و دەر دراوھىكانىيان (افرازات) دەرەستىنەت، يان دەر دراوھى ھىندىكىيان كەم دىكاتهو وەكو لە لىوھى پانكرىسادا، ھەر وھما كار دىكاته سەر ماسوولكە خۆنەوېستەكان (عضلات الإرادية)، چا و زۆر فراوان دىكات. ئەتروپين بۆ چارەكردنى كۆكەپەشە و بەرھەنگ (ريو) بەكار دىت. گرېنگترين ئەو دەرمانانەى نەتروپينيان تىدايە، بۆيەى بيلادونا يە.

نەجوجا

(شندقورة = Ajuga = bugle weed)

(Ajuga reptans)

رەگەگەى لە دروستكردنى بۆيەيەكى رەشدا بەكار دىت. خىرا و بە چرى لق بلأو دىكاتهو لەبەر ئەو بۆ داھۆشنى زەوى بەكار دىت. گەلا شىوھ ھىلكەيىيە برىسكەدارەكانى لە شىوھى گۆدان، لاسكى بارىكيان پۆمە. گۆلەگەى رەنگى پەمەيى يان سەي يان شين يان نەرخەوانىيە، لە ھەموو جۆرە خاكىكا دەرەيت. بە پارچە لاسك زىاد دىكات.



نەرخەوان = نەرجىنگ = Erjing Arkhawan

ناوى زانىارىيەگەى Cercis siliguastrium

أرجوان = زمزريق Judas tree = Redbud

پىشى دىگوتريت درەختى دلدارى (شجرة الحب Love tree) درەختىكە لە كۆمەلەى ھاقلەمەنيەكانە (القرنيات) بۆ رازاندنەو دەرەيتريت، درەختىكى لق و پۆپ بلأوھ نزيكەى (۶-۱۰) مەتر بەرز دىبىتەو، لق و گەلاكان ساف و بى موون، توپكىلى لەكەى خۆلەمىشيەكى تۆخە، لە ناسكەكانى رەنگ نەرخەوانى و برىسكەدارن، گەلاگەى شىوھ ھىلكەيىيە، گۆلەگەى لەسەر لقى سالى پىشوو دىبىت، گۆلەگەى بەر لە

گەلاگەى دەرەكەو، رەنگەگەى مېخەكى مەبلەوسوورە، تۆمەگەى خړ و قۇپاوە، بە رەنگىكى قاومى، لە قەدەلانى چياكان و شىو و دۆلەكاندا دەرەيت، لە بەرزايى ۹۰۰ مەتردا، لە نىوان مانگى مارت و مايسدا گۆل دىكات و لە نىوان مايس و تەمووزدا بەر دىگريت، بەرەكەى ھەتا كۆتايى سالى بە

درمخته‌کوه نمینیت‌هوه، به شینویه‌کی ناسایی له ناوچه‌ی خوارووی دارستانه‌کانی عیراقداهه‌رویت، جگه له‌وه‌ی که له ناوچه‌ی زوورگ و دشته‌کانیشدا به‌رویت، هه‌روهه‌ها له فرهنسا و ئیتالیا و بۆلقان و دورگه‌کانی نیجه- Aegean و رۆدسی و قویرس و سووریا و لوینان و فله‌ستین و ئوردون و تورکیا و ئیزان و ئه‌فغانستان و ناوه‌راستی ناسیا و باکووری ئه‌مهریکا‌دا به شینویه‌کی کینویه به‌رویت و له باخچه‌کانیشدا به‌رویت، ناوی درمخته‌که (ئه‌رخه‌وان) له رهنکی گۆله‌که‌یه‌وه وهرگیراوه (أبن البیطار Ibn al Baitar) گوتویه‌تی: که گۆله‌که‌ی جوان و تام خوشه، به‌خوریت و ژنان گۆله‌که‌ی به‌سووتین و خۆله‌میشه سوورمه‌کی بۆ ره‌شکردنی برۆ و قژ به‌کار به‌هینن. چایی خووساوه‌ی گۆله‌کانی وهرمانی رشینوه (مقی Emetic) خوراومه‌وه، هه‌روهه‌ها گوتویه‌تی که فارسه‌کان به شه‌رابیان گوتوه (ناوی ئه‌رخه‌وان) به‌سپۆران لیدلی (Lidley) و موور (Moore) گوتویه‌تی که گۆلی ئه‌رخه‌وان له‌لایه‌ن فرهنساییه‌کانی که‌نده‌وه بۆ زه‌لاته و ترشیات و لقه ناسکه‌کانی بۆ بۆیه‌کردنی خوری به‌کار هینراوه. به‌سپۆر ئوفوف (Uphof) له ۱۹۵۹‌دا گوتویه‌تی که توئکلی ئه‌م درمخته له‌لایه‌ن هیندییه‌کانی باکووری ئه‌مهریکا‌وه به‌شینوه‌ی به‌رمانیکی گیرکه‌ری (قابض Astringent) به‌هینز به‌کار هینراوه. ئه‌رخه‌وان له‌به‌ر گۆله ئه‌رخه‌وانیه‌ی جوانه‌که‌ی له باخچه‌کاندا به‌رویت، به‌تایبه‌تی له ناوچه‌ی باکووردا به‌پنی راپه‌زته‌که‌ی ره‌ده‌ر (Rehder) له ۱۹۲۷‌دا ئه‌م درمخته به‌ر له (۴۰۰) سال زیاتر له‌مه‌وه‌په‌شه‌وه له ئوروپا و ئه‌مهریکا‌دا رواوه. بۆیه به نینگیزی پنی به‌گوتریت (Judas tree)، واته درمختی یه‌هود (یهودا)، گوايه یه‌هودای ئه‌سخریوتی، خۆی له‌سه‌ر په‌کێک له‌م درمختانه‌ خنکاندوه.

#### ئه‌رنی لبنانی

(الأرز اللبناني = Cedrus libani A. Richard)

ئه‌م درمخته هینراومه عیراق و له ناوچه‌ی هاوینه‌هه‌واری حاجی هۆمه‌ران روینراوه. ئیستا له‌وه‌ی به‌شینوه‌ی دارستانیکی به‌سچین هیه. درمختیکی گه‌وره‌یه، هه‌ندێك جار به‌زیه‌که‌ی به‌گاته ۲۵-۴۰ مەتر. رهنکی گه‌مه‌که‌ی خۆله‌میشی تیره، لقه‌کانی ناسۆیین. لقی کورت خۆله‌میشیه شۆر نییه، گۆپه‌که‌ی به‌جۆوک و رهنگ خۆله‌میشی مه‌یله و به‌وشه‌یییه، گه‌لاکه‌ی به‌شینوه‌ی چه‌مک له کۆتاییه لقه‌کاندایه، دریزییه گه‌لاکه‌ی (۱۰-۳۰ ملم) پانییه‌که‌ی (۱ ملم) به‌رهنگه‌که‌ی سه‌وزی تۆخه، گۆله نێرمه‌کی سه‌وزی مه‌یله و زه‌ره، گۆله مێیه‌که‌ی یان قووجه‌که‌که‌ی (۷-۱۰ سم) درێژه و پانییه‌که‌ی (۴-۷ سم). له پێشدا رهنگه‌که‌ی ئه‌رخه‌وانیه‌ی مه‌یله و به‌وشه‌یییه، ئه‌نجا که پنی به‌گاته به‌پته خۆله‌میشی مه‌یله و سه‌وز. ئه‌م درمخته به‌ زۆری له ناوچه‌ی به‌ریای سه‌پی ناوه‌راستدا به‌رویت. شۆینی چیای به‌رز و ناوه‌هه‌وای شێدار و سارد په‌سند به‌گاته.

#### ئه‌رورووت

(أرورووت = مرنة = Maranta = arrowroot)

رووه‌مێکه‌که‌ی نیشاسته‌ی تیا‌دا‌یه (مارانتا) ناوی په‌زیشکی ئیتالیا‌یییه له شاری فینیسیا. گیایه‌که‌که‌ی جۆره نیشاسته‌یه‌کی تیا‌دا‌یه پنی به‌گوتریت (ئه‌رورووت) به‌شینوه‌ی خۆراک له‌لایه‌ن دانیشتوانی ناوچه گه‌رمه‌کانه‌وه به‌کار دیت.





نەسارۆم = سونبۆلە كۆيۆلە

(أسارون = ناردين بري)

Asarabacca= Wildnard

ناوھ زانستپىھەكى (Asarum europaeum)

گىياھەكى تەمەن درىژى پزىشكىيە لە كۆمەلەى زەراوەند. گىياھە لە ولاتى چىنەو دەھىنریت، تۆوى زۆرە، گرىنى قەدەمەى خوارە، لە دارگەز دەچیت، بۆنەكەى خۆشە و تەمەكەى توونە ئىبن سىنا گوتتويەتى كە (نەو نەرمەنەى لەم رووھە دەردەھىنریت كار دەكاتە سەر چەند نەخۆشپىھەكى جىياوازى وەكو ناوینەند (استسقاء) و خالىگە نیشە (قطان) = عناج = خرزە - نیشكى دەمارىيە لە خواروھەى پشتدا (Lumbago) و برىنى كۆرنىاى چار (قرنية) و

نەخۆشى جگەر و زراو. زانای ئەلمانىايى (Herman Lichtenstern) لە ككتىيى رووھە پزىشكىيەكاندا (النباتات الطبية) كە لە ساڵى ۱۹۷۲ بىلاو كراوئەتەو، دەلالت: ئەم نەرمەنەى كە لەم رووھە دەردەھىنریت دژى تا و رووماتىزم و ھەندىك نەخۆشىيى رىخۆلە و ژانى مېزىدان و نیشى جگەر، ھەروەھا بۆ خىراپكردنى بىنۆيژى بەكار دىت.

نەسارۆم: رووھەكە بەسەر زەویدا دەخشیت، سووى پىژمە، گەلاکەى لە شىوھى گورچىلەدايە و برىسكەدارە، لاسكەكەى درىژە، رەنگى گۆلەكەى نەرخەوانىيى كالە، بە شىوھەكى تاكە، لە زەنگۆلە دەچیت، سى پە. لە نىوان مانگى مارت و ئابدا دەردەكەوئەت.

ئەسپەند = ئەسپەنەر = پىچنە كۆيۆلە

(حرمل = سذاب سوري = سذاب بري)

بە زمانى زانستى Peganum harmala =

بە ئىنگلىزى Wild rue= harmel peganum = African rue= Syrian rue

رووھەكەى گىيايى پزىشكى دەشتەكى تەمەن درىژى لقدارە، نىزىكەى (۱-۳) پى بەرز دەپتەو. گەلاكانى يەك لەدواى يەكن، گۆلەكەى سپىيە، لە باخەللى گەلاکەپەو دىتە دەروھە، پىنچ پەپەى ھەيە، بەرمەكەى لە قوتوو دەچیت، چەند تۆوێكى تىدايە، خپە و لە سەرەكەپەو قوپاوە، لە ناوھراست و باكورى عىراقدا دەروئەت، لە فەلوجە، بەغدا، خانەقەن، مەندەلى، پردى، رومادى، دبس، راو، عانە. لە شوئى بەيار و قەراغ رىگە و بىابان و شوئە لەماوييەكاندا يان دەرووشتى شارەكاندا دەروئەت. لە نىوان مانگى نىسان و حوزەيراندا دەردەكەوئەت. تۆو و شكەو و بوبوومەكانى پىيى دەگوتريت (ئەسپەند = Harmal)، لەلايەن نەرمەنەسازمەكانەو بۆ مەبەستى پزىشكى ھەمەجۆرە بەكار دىت، تۆوھەكى تالە و لە كاتى ھارپىندا بۆنى مادەى سېكەرى لى دىت. لە ھىندستان ئەسپەند زۆر بەكار دەھىنریت و لە بازاردا بە شىوھى كەسول

دەفرۇشرىت (بە پىنى وتەكەي پىسپۇر چۆپرا (Chopra) (۱۹۵۸/۳۶۹). ئەم روومەكە كەمىك مادەي ئەلكالوئىد Alkaloid تىدایە لە ھەموو بەشەكانىدا: تۆ، رەگ، گەلا، گۆل، قەد، تۆيىكل، گەف، تەختەكەي، تۆۋە پىگەمىشتوۋە وشكەمەيۋەمەكانى لە ۵٪ زىاتەر ئەلكالوئىدىيان تىدایە، بەتايىمەتى لە تۆيىكل تۆۋەمەدا، رەگ و گەف و تەختەكەي كەمتر، لە تۆۋەمەكەي ئەلكالوئىدىيان تىدایە. سى جۆرى جىپاۋز ئەلكالوئىد لە ئەسپەنددا دۆزراۋەتەۋ: ھارمىن (Harmine)، ھارمالىن (Harmaline)، ھارمالول (Harmalol)، بەلام پىژەي ھارمالىن و ھاماللىن زۆرتەر ھارمىن لە ھەموو بەشەكانى روومەكەدا ھەيە، لە گىياندارە خۆيىنگەرمەكاندا، ئەلكالوئىدەكانى، ئەسپەند پان تۆۋەمەكەي ئەمىتە ھۆى و رىياكردنەۋەيەكى



(Stimulation) سەرمتايى لە ئەندامەكانى جوۋلانەۋە لە مېشكدا، ئەمەش ئەمىتە ھۆى زىادىۋونى لەرزىن و كرژىۋونى لەش. ئەگەر بە بىرىكى زۆرىش بخورىت ئەمىتە ھۆى سىستېۋونى كۆنەندامى دەمارى چەقى (ناۋەندى) و لە جوۋلەكەۋتن و زەمەتتەيەك لە ھەناسەداندا و نەمىۋونەۋەي پەستانى خۆيىن و ھاتنە خوارۋەي پەي گەرمى لەش. ھارمىن و ھارمالىن ئەمىتە ھۆى كرژىۋونى لەش، بەلام ھارمالول ئەمىتە ھۆى پىترىۋونى ئىفلىجى لە كۆنەندامى دەمارى ناۋەندىدا. ئەو مادە ئەلكالوئىدىيانەكى كە لە ئەسپەندا ھەن، ژەھىر، بۇ گەلىك لە گىياندارە سەرمتايى و كىرمەكان، بۇ نەۋنە ھارمىن كىرمكۆيىكى چالاكە، تۆۋى ئەسپەند سىفەتى كىرم فېدەر (طارىد للەيدان Anthelmintic) و سېكەر (مخدر

(Narcotic) و شىر پىرژىنەر (مدر للبن Lactagogue) و دۆى كۆلنج (مضاد للتشنج Anti spasmotic) و خەۋىنەر (منوم Hypnotic) و رىشئەرمەۋە (مقيء Vemetic) ئازار كەمكەرمەۋە (مسكن Anodyne) ھەيە. لە چارەكردى نەخۇشىي بەرھەنگ (ربو Asthma) و نەزگەرە (فواق Hiccough) و ھىستىريا (Hysteria) و رۇماتىزىم (Rheumatism) و ژانى رىخۇلە (مغض معوي Colic) و زەردۋويى (يرقان = Jaundice) و گىرى و بىنۋىژى (عسر الحيض Dysmenorrhoea) و ئازارى دەمار (ألم عصبي = Neuralgia) ھەروەھا بە شىۋەي دەرمانىك بۇ مىندال لە بارىردن (مجهض Abortifacient)، خووساۋەي پان بۆيەي (Tincture) تۆۋەمەكى بەشىۋەي لەبارەرىكى مامناۋەندى بەكار دىت. ھەروەھا بەشىۋەي دەرمانى غەرغەرە (غرغرة Gargle) لەكاتى سوتانەۋەي قورگدا (التهاب الحنجرة Laryngitic) باشە، (ئەمە بەيىنى نوۋسپەنەكەي پىسپۇر چۆپرا، Chopra، ۱۹۵۸. ۳۷۰) بەشىۋەي مىكرۇيىكۆز (مبىد للجراثيم Disinfectant) دوۋكەلى ئەسپەند بە رىگەي قانگدان (تدخين Fumigant) بۇ مىكرۇب كوشتن بە سوۋە، بۇ نەۋنە: دوۋكەلەكەي بۇ كوشتنى مۇزانەي كالكە بەكار دىت. ھەروەھا بۇ دامركاندەۋەي ئىش و ئازارى (مسكن Sedative) بۇ بىرىنى فەرەنگى و زىپەكە (Sore)، تۆۋى ئەسپەند بەكار دەھىنرەيت، ئەمە بە پىنى وتەي پىسپۇر فۆلك (Volk ۱۹۶۱). تۆۋەمەكى بەشىۋەي سەرچاۋەيەك بۇ بۆيەي سوۋر بەكار ھىنراۋە، مادەيەكى رىسىنى (Resin) نەۋتۇيان تىدایە كە رەنگىكى قىزى و بۇنىكى سېكەرى ھەيە.

رۆنیکیان تېدايه به پېژەي ۱۱.۱٪، نەم رۆنە له مەيدانی پزیشکیدا بەکار دێت، رەنگێکی زەردی مەیلەو قاومییە ھەبە. گەلای ئەسپەند بۆنێکی ناخۆش و تەمێکی تالی ھەبە. فیتامین (C) و برێکی کەم له رۆنی سەرەکی (Essential oil) بە رەنگی سەوزی مەیلەو قاومییە تېدايه. گەلەکی رەوشتی نارەق پێکەردنەو (معرق Sudorific) و بېنۆیزۆی پترکردن (مدر للحیض = Emmenagogue) و کرم کوشتن ھەبە. چایی گەلەکی (Decoction) دژی رۆماتیزم بەکار دێت. تۆزی رەگەکی بە تیکەلای لێگەل رۆندا بۆ لەناوێردنی رەش و نەسەن (Vermin) لە قژدا بەکار دێت. (بەپێی پاپۆرتەکی چیم ئەبستەر، Chem. Abster - ۱۹۴۴. ۱۹۵۸) بەلام بەشیوەی ئالیک بەکار نایەت، لە مەکسیکۆدا دەرکەوتووە، کە خواردنی ئەم روومکە لە لایەن نازمەو، بوومە ھۆی مردنیان. بۆ تاقیکردنەو، کە تۆوی ئەم روومکە دەرخواردی گیاندارێ بەرازی غینیا (Guinea Pigs) دراوہ یان ئەلکالۆیدی گەلەکی بەشیوەی نەری لەم گیاندارە دراوہ، بوومە ھۆی مردنی. واتە ئەم روومکە رەوشتێکی ژمەرنی ھەبە (بەپێی پاپۆرتەکی چوپرا - Chopra).

ئەسپۆن = سۆلەکە = دېکى زږوى

أشنان = حرص = حرص القلي

Salt wort = glass wort = Soude (salicornia = salsola kali)

روومکێکە بەشیوەیەکی نەشتەکی لە خاکیکی شۆرمکاتدا دەپوێت، قلیە واتە (سۆدە) یان لێ دەرەھەنیا و لە کۆندا خۆلەمێشەکیان لە دروستکردنی شووشەدا بەکار دەھەنن، چونکە سۆدە (واتە کاربۆناتی سۆدیۆم) ی زۆر تێدا یە، روومکێکی سالانەیی گۆشتنە ھەندێک جار لقی پێوہ نییە و ھەندێک جۆری ھەبە دەرکاو یە، لە بەرگرتندا سوور یان زەرد ھەلەمگە پێت، گەلەکانی لە پوولەکە دەچێت، نیچە رۆشن و تەپ و پاراوین، پێکەوہ دەنوسێن و لەکە دانەپۆشن. گۆلەکی زۆر ناشرکە نییە، سەوزە و ئەندامی نۆرینەکی زەرد، لە ئاب- ئەیلوولدا پەیدا دەبێت لە زەلکاو و زۆنگاوە قورینە شۆرمکاتەکاندا (سۆیرو) دەپوێت. لای خۆمان بێکەکی ورد دەکرێت و وەک سابوون بەکار دەھێنرێت جلی پێ دەشۆرێت. خۆلەمێشەکی مادە قەلەیی لێ دەرەھەنرێت کە بۆ جل شتن بەکار دێت. یان ئەسپۆنەکە لە ئاودا بۆ ماوہی چەند خولەکی (دەقیقە) دەکوڵێنرێت ھەتا کەف دەکات، ئینجا ئاوی ساردی تێ دەکرێت و جەلەکی پێ دەشۆرێت، ھەروەھا سابوونیشی لێ دروست دەکرێت.

ئەسپۆنی داود = ھیزۆپ

(أشنان داود = زوفا = Hyssop)

ناوہ زانستییەکی Hyssopus officinalis

نیچە دەھەنیکە بەشیوەیەکی نەشتەکی لە کێلگەکاندا دەپوێنرێت ھەروەھا دەشپوێنرێت. نزیکە ۵۰ سم بەرز دەبێتەو، لقی زۆر و بۆن خۆشە، گەلەکی لە شێوہی رەدا یە. گۆلەکی بچووکە بەزۆری رەنگ چوویتییە، لە مانگی حوزەیرانەو ھەتا ئاب گۆل دەکات. لە لێژایی کەفرینە وشکەکاندا کە ھەتاویان لێ دەدات، بەتایبەتی لە گرەم کلسیەکاندا و لە لێژایی چیاکاندا لە باشووری ئیسپانیوا ھەتا نەریای

قەزۋىن و باشورى ئۆزان ھەن. بىنەرەتەكەي بە تەواۋى نازارەت چۈنكە لە مېژمەۋە رواۋە، بۇ نمونە لە ولاتى جەزائىردا بە شىۋىمەكى نەشتەكى رواۋە بۇ مەبەستى بازىرگانى، لقە گولدارمەكانى لە مانگى تەمۈزۋە بۇ ئاب كۆ نەكرىتەۋە و بەشۋەي چىنى تەنك يەك لەسەر يەكتىرى، يان بەشۋەي چەك ھەلەمۋاسرىن و لە پەلەي گەرمى ناسايىدا لەژىر سىبەردا وشك نەكرىتەۋە بەلام لە ژوورى وشكرەنەۋە تايبەتيدا نابىت پەلەي گەرمى لە ۴۰ سەدى زىاتىر بىت. ئەم روۋەكە بۇنى بەھاراتى لى دىت و تەمەكەي كەمىك تالە، ۲، ۱-۰٪ رۇنى سەرمەكى و نەزىكەي ۸٪ مادەي نەباخى و گلىكۇسايىدى فلاۋونى تىيادايە. نەردانى عەرق لە لوۋەكانىيەۋە قەمەغە نەكات و كۆكە و نەنگ نووسان و بەرھەنگ ھىۋاش نەكاتەۋە جگە لەۋەي كە مادە نەباخىيەكەي كارىكى گىركەرى (قابض) ھەيە. لە پەزىشكىيەتى مىللەيدا، بە تايبەتى بە شىۋەي خووساۋە، بۇ كەمكرەنەۋە نەردانى عەرق و ھىۋاشكرەنەۋەي كۆكە و خاۋكرەنەۋەي پىچى ناۋسك و پارمەتيدانى ھەرس نەخورىتەۋە لە دىۋى نەروۋەي لەشدا بەشۋەي غەرغەرە لە نەم و نەردەرىت بۇ چارەكرەنى سوتانەۋەي ناۋنەم و پەۋوك و ئالۋوكەۋەتن. بەلام نابىت زۇرى لى بخورىتەۋە چۈنكە نەبىتە ھۇى كرژبوون (تەنجات) لە لەشدا. گەلا وشك و تەپەكانى بەشۋەي بەھارات لە شۇرىا و چىشتى شەلە و گۆشتى بىزراۋدا بەكار دىت. رۇنە پەرشەۋەۋەۋەكەي لەگەل رۇنى مەزىنگوش و تەرخوندا بەشۋەي بەھارات بەكار دىت. ھەروەھا رۇنەكە نەشكرىتە مەيى نەفسەنتىيەۋە (مىشرويات الاسفەنتى). ئەم گىايە بەشۋەيەكەي نەشتەكى لە ولاتەكانى نەرياي سەبى ناۋمەراست و ناۋمەراستى ناسيادا نەروىت، بەلام لە ئەلمانىا و يەكەتىي سۇقىيەت و ھىندستاندا لە كىلگەدا نەروىنرىت.

نەسكۆيولامىن (أسكوبولامىن) مادەيەكى ئەلكالۇيدىيە لە روۋەكەكانى كۆمەلەي باينجان، بە تايبەتى لە تاتۋرە، نامادە نەكرىت. كار نەكاتە سەر كۆنەندامى نەمارىي چەقى و نەبىتە ھۇى ۋەنەۋ (نەفاس) و مەندوۋىتى و نوۋستىن، بۇ ھىمەنكرەنەۋە بىر لە سېكرەن و ھىمەنكرەنەۋە ئەۋ كەسانە بەكار دىت كە سەرخۇش يان شىتن، ھەروەھا سەركىژخواردن، لە ھەۋادا لەگەل مۇرفىن تىكەل نەكرىت. لەبارى مەندالېۋوندا جگە لە چارەكرەنى بەردەۋامبوون لەسەر مەي و مادە سېكەرەكان. بەلام ئىستا بە مادەيەكى ترسناك دانانرىت.

## نەفۇكادۇ

(شجرۃ المحامي = زبدية = كمثرى التماسح = Avocado = alligator pear)

ناۋە زانستىيەكەي: *Persea gatissima* = *persea amerikane*

دەمخىتىكى بچۈكە لە ھەرمى نەچىت. بىنەرەتەكەي لە مەكسىك يان باشورى ئەمەرىكايە، بەلام لە ناۋمەراستى ئەمەرىكا و رۇئاۋى ئەندىزىشدا زۆر نەروىنرىت. بەكار ھىنانى نەفۇكادۇ لە ولاتە يەككەرتوۋەكانى ئەمەرىكادا زۆر بوۋە، ئىستا لە كاليفورنىا و فلورىدا گرىنگىيەكەي بازىرگانى ھەيە. رەنگى بەرەكەي لە ھەرمى نەچىت، سەۋزى مەيلەۋ قاۋمىيە، ۴-۶ ئىنچ دىژمە يەك نەنگى (تۆۋى) گەۋرەي تىيادايە نەزىكەي لە ۳۰٪ چەۋرى تىيادايە، جگە لە مادەي كاربۇھىدراتى و فېتامىنىكى زۆر نەزىكەي ۵۰۰ جۆر تەحرلەم روۋەكە ناسراۋەكە لە شىۋە و قەبارە رابەي رەقىباندا جىۋاۋازن. نەفۇكادۇ بە خۇراكىك دانەنرىت كە نەكرىت بە زەلاتە و مەكو چىشتىش لى نەنرىت.



پاراستووه به‌های بازارگانی روومکی ئه‌فیدرا بۆ بوونی مادهی ئه‌فیدرین و ئه‌فیدرینه درۆزنه Pseudoephedrine)، له قه‌مه‌کیدا به‌گه‌رێته‌وه، رێژهی ئه‌فیدرین له جۆرمه‌کانی ئه‌فیدرادا له نۆوان (۱.۱-۱.۶٪) دایه. باشتترین وهرزیش بۆ درۆزنه‌ی روومکی ئه‌فیدرا، وهرزی پایزه، چونکه رێژهی ئه‌فیدرینی تیایدا به‌گاته ئه‌وه‌په‌ی زۆری، به‌بێت روومکه‌که له‌به‌ر هه‌وادا وشک به‌کریته‌وه و له شۆنێکی وشکانیشدا هه‌لبه‌گیریت، به‌رله‌وه‌ی به‌نێدریته‌ نهره‌وه‌ی ولات، به‌م شێوه‌یه‌ به‌ی ئه‌فیدرینه‌که‌ش که‌م ناکات، له عێراقدا هه‌چ جۆره شیکردنه‌وه‌یه‌که له‌سه‌ر روومکی ئه‌فیدرا نه‌کراوه، جۆره خۆمه‌لێه‌که‌کانی له ناوچه بیابانه‌کاندا، بۆ مه‌به‌ستی له‌وه‌ر یان سووتمه‌نی له‌لایه‌ن دانیشقووه‌که‌نی ئه‌و ناوچه‌نه‌وه به‌کار دێت. روومکی ئه‌فیدرا، جۆری ئه‌لاتا (Alata)، به‌وه‌نێکه‌ نێزیکه‌ی یه‌ک مه‌تر به‌رز به‌بێته‌وه، ره‌نگی له‌قه‌کانی سه‌وزنکی مه‌یله‌و زه‌ره، له‌قه‌کانی زۆر باریکن و به‌ره‌و سه‌ره‌وه‌ رۆیشقوون، قه‌د و له‌قه‌کانی گرێدارن، گه‌له‌که‌ی لووله‌یی سێگۆشه‌یه‌ نێزیکه‌ی (۲-۳) ملیمه‌تر درۆزه. قوچه‌که (مخروط Cone) واته به‌ره‌ نێزیکه‌ی سه‌وزنکی مه‌یله‌و زه‌ره، تۆمه‌که‌ی شێوه‌ هه‌لکه‌یه‌ی و قۆپاوه‌ ۴ ملیم پان و ۶-۷ ملیم درۆزه، له‌و بیابانه‌دا به‌رویت که‌ خاکه‌که‌یان له‌ گه‌چ یان به‌ردی قسه‌ یان له‌ خاکیکی له‌ماویدا له‌ به‌رزاییی ۳۶۰ مه‌تردا، له‌ مانگی مارتدا گۆل به‌کات و به‌ره‌ قوچه‌که‌ی له‌ نۆوان مانگی نیسان و مایسدا به‌ی به‌کات. به‌ زۆری له‌ ناوچه‌ی بیابانه‌کانی باشووری عێراقدا به‌رویت و به‌ره‌که‌ریه‌لا و زوپیتر، له‌ ولاتانی تریشدا له‌ باکووری ئه‌فریقا (مه‌راکش و جه‌زائیر و لیبیا)، میسر، سینا، فه‌له‌ستین، قوبروس، کویت، عه‌ره‌یی سه‌عوودی. له‌ بیابانی باشووری عێراقدا به‌ی به‌گوتریت عه‌له‌نده (Alanda) و له‌ کویت عه‌له‌نده‌ر (Alendar) و له‌ باکووری ئه‌فریقا و جه‌زائیر عه‌له‌نده (Alenda) و له‌ میسر و سینا عه‌لدی (Alda) و عه‌دام (Adam). به‌هینی پاهۆرته‌که‌ی په‌سپۆران تاکه‌وێلم و درار له‌ سالی ۱۹۴۱دا ئه‌م روومکه‌ به‌ شێوه‌ی ئه‌لیک به‌ مه‌رومالات و به‌شێوه‌ی هه‌په‌رداوه‌یه‌کی کولاو، له‌و ناوچه‌یه‌دا، بۆ به‌سته‌خۆشکردن به‌کار هێنراو، چونکه‌ پێسته‌ نه‌ستوور به‌کات و بۆنه ناخۆشه‌که‌ی ناهێنێت.

ئهناتۆ = Annatto

ناوه زانستییه‌که‌ی Bixa orellana

به‌ره‌مه‌که‌ی له‌ ناوچه‌ی فله‌ویدا، ره‌نگێکی سووری مه‌یله‌و زه‌رد له‌ تۆمه‌که‌ی و کرۆکی به‌ره‌مه‌که‌ی به‌ره‌مه‌هێنریت به‌ شێوه‌ی بۆیه‌ بۆ ره‌نگکردنی خواره‌مه‌نی به‌کار دێت.

ئهناناس

(Ananas = pine apple) ئهناناس

ناوه زانستییه‌که‌ی (ananas sativum)

روومکیکه‌ به‌ره‌مه‌که‌ی ئه‌مه‌ریکای باشوورییه، که‌مه‌یک له‌ زه‌وی به‌رز به‌بێته‌وه به‌ره‌مه‌که‌ی له‌ ناوهراسه‌تیدا، به‌ نه‌لقه‌یه‌که‌ له‌ گه‌لای په‌توی ته‌سک به‌ره‌ دراوه. به‌ره‌مه‌که‌ی یه‌کیکه‌ له‌ به‌ره‌ هه‌ره‌ که‌وره‌مکان، هه‌ندێک جار کێشه‌که‌ی به‌گاته ۳۰ ره‌تل. ئهناناس بۆ مه‌به‌ستی کردنه‌ قوتووه‌وه‌ زۆر به‌روینریت. ئهناناس ناوگی (عصیر Juice) شه‌ریه‌تیکی زۆر بووژینه‌ره‌وه‌یه. له‌ ۷۵٪ به‌ره‌مه‌ی ئهناناس له‌ جیهاندا له‌ دورگه‌کانی هاوایی (Hawaii) یه‌وه‌ دێت. به‌لێن خۆشترین جۆری ئهناناس له‌

دورگه‌کانی زهریای (بهریالوشی یان ئوقیانووسی) هیمندا (پاسفیک) (المحیط الهادی) دهریونریت.

وشه‌ی ئه‌نه‌ناس له‌ زمانی به‌رازیلییه‌ کۆنه‌کانه‌وه‌ هاتوه‌، گیایه‌کی ته‌مه‌ن درێژی به‌دراره‌، به‌رمه‌کی له‌وه‌ ده‌چیت که‌ کۆمه‌لێ ده‌نگه‌ ترێ رێک پێکه‌وه‌ نووساین له‌ شێوه‌ی به‌ری کاژدا (سنویر)، رهنه‌که‌ی زهردی زۆریی تام و بۆن خۆشه‌. ئه‌نه‌ناس گیایه‌کی ته‌مه‌ن درێژی ناسراوه‌ به‌رمه‌که‌ی به‌هایه‌کی خۆراکیی زۆری هه‌یه‌، ناوکه‌که‌ی شه‌کر و فیتامینی تیادایه‌، به‌تایبه‌تی فیتامینی (A.B). هه‌رسی ئاسانه‌، شه‌ربه‌ته‌که‌ی خۆشه‌، هه‌وینی ئه‌وتوی تیادایه‌ که‌ یارمه‌تی خێرا هه‌رسکردن ده‌ده‌ن، به‌ تاییه‌ت هه‌وینی بروملین، که‌ له‌ چه‌ند خوله‌کێکدا هه‌زار شه‌مه‌ندێ کۆشی خۆی پڕۆتین هه‌رس ده‌کات. له‌ هه‌وینی پێپسینی ناوگه‌ ده‌چیت، بۆ هه‌موو که‌سێک باشه‌ ئه‌وانه‌ نه‌بێت که‌ تووشی نه‌خۆشیی شه‌کر بوون. به‌رمه‌که‌ی بۆ میزکردن و به‌هێزکردنی ئالۆشی رهنه‌زی و که‌م خۆین و سست گه‌وره‌ بوون و گرفت و ژه‌راویبوون و قه‌له‌وی و سووتانه‌وه‌ی جومگه‌ و ره‌قبوونی خۆینه‌رمه‌کان و فنی (صرع) باشه‌. هه‌روه‌ها نه‌گه‌ر ناوکه‌که‌ی له‌ پێستی به‌موچا و بدریت، به‌هێزی ده‌کات. ئیستا هه‌ندێک هه‌وینی لێ ده‌هینریت بۆ چاره‌کردنی ئه‌و که‌سانه‌ی که‌ تووشی نه‌خۆشیی موره‌غه‌ی پشت (العمود الفقري) ده‌بن.



ئه‌نه‌ناس یه‌کێکه‌ له‌و میوه‌ ئیستوانییانه‌ (مه‌دارێ) که‌مانه‌ی له‌ مه‌یانی بازرگانیدا سوودیان لێ وهرگیراوه‌ له‌ هه‌موو جیهاندا کراوه‌. هه‌یج به‌ره‌مه‌نێکی ئیستوانی تر نییه‌ جگه‌ له‌ لاستیک، وه‌کو ئهم ناوی له‌ بازرگانیی جیهانیدا ده‌رکدریته‌. بنه‌رته‌ی ئه‌نه‌ناس له‌ باکووری ئه‌مه‌ریکای باشوورییه‌وه‌ به‌ر له‌ هاتنی مرو‌قی سه‌ی پهنست گه‌یشته‌وه‌ته‌ ئه‌ندیزی روناوا (West Indies). هه‌ندبیه‌ هاوڵاتییه‌ بنه‌رته‌کان له‌ هه‌موو شوێنێکدا رواندوویانه‌، جۆره‌ کۆیله‌کانی هه‌شتا هه‌ر له‌ به‌رازیل ده‌بینریت. ئه‌نه‌ناس له‌ لایه‌نی ئیسپانیایی و پورتوگالییه‌کانه‌وه‌ براوه‌ بۆ جیهانی کۆن ئینجا به‌ره‌و ناوچه‌ گه‌رمه‌کانی (ئیستوانییه‌کانی) ئاسیا و

ئه‌فریقا و ئه‌ندیزی رۆه‌لات و پۆلینیزیا (Polynesia). ئهم رووه‌که‌ ته‌مه‌نی دوو ساڵه‌یه‌ (biennial). قه‌دیکی کورتی هه‌یه‌ و گه‌لاکه‌ی ره‌ق و وشکه‌، ورده‌ مووی هه‌یه‌، درێژییه‌که‌ی (۳) پێ ده‌بێت، لووتکه‌ و قه‌راغه‌که‌ی درکاوییه‌. سه‌رگۆلی زۆری هه‌یه‌، به‌ چه‌پکه‌ گه‌لا ده‌وره‌ دراوه‌. جۆره‌ کشتوکالییه‌کانی بێ تۆون واته‌ بێ ناوکن، ئه‌نه‌ناس به‌ره‌مه‌نێکه‌ پشتی پێ ده‌به‌ستریته‌، به‌هۆی خه‌لف واته‌ براله‌وه‌ (فسیل = شطه‌ = شکر - Sucker) زیاد ده‌کات، یان به‌هۆی رواندنی سه‌رگۆله‌کانیه‌وه‌. ئه‌نه‌ناس له‌ تواناییدا هه‌یه‌ له‌ خاکیکی لماویی وشکی که‌م په‌یتیشدا بپۆیت، گه‌لێک ته‌حر له‌ ئه‌نه‌ناس زانراوه‌. به‌رمه‌که‌ی جگه‌ له‌ شه‌کر، ترشیی میوه‌ و هه‌وینی هه‌رسکردنی به‌هادار و برومیلینی (Bromelin)ی تیادایه‌. ده‌بێت به‌رمه‌که‌ له‌سه‌ر رووه‌که‌که‌ به‌هێزیه‌وه‌، تاکو به‌ ته‌واومتی پێ ده‌کات و تامه‌که‌ی خۆش ده‌بێت. زۆرچار رێک ده‌کوه‌یت که‌ به‌رمه‌که‌ به‌ره‌له‌وه‌ی پێ بگات، له‌ رووه‌که‌که‌ ده‌کریته‌وه‌، له‌به‌ر ئه‌وه‌ خه‌لک سوود له‌ تامه‌ خۆشه‌که‌ی وهرناگرن. له‌ ساڵی (۱۹۰۰)وه‌ ئه‌نه‌ناس ده‌کریته‌ قوتوو، ئیستا ئهم پێشه‌سازییه‌ په‌ره‌ی سه‌ندووه‌. وا

قېلىنلار ۋە بەرھەمى سالانە ئىنسانىيەت (۱۹۰) مىليون قوتو، ئەمەش نىرخەكى (۲۰) مىليون دۇلار. مەكىنە ئوتۇيان بۇ داھىناۋە كە ئىشەككە لە چەند چىركەپەكدا جىيەجى ئەمەك. ئاۋى ئەنەناس كە بە تەنپا يان لە شەرىت و مەيدا (Beverages) بەكار دىت، ھەر ئەمەكىتە قوتو. ۋالاتى ھاۋاى (Hawaii) لە ۷۵% بەرھەمى جىھانى ئەمەكىتە بەرھەم، زۆرىش ئەمەكىتە قوتو ۋە كۇبا (Cuba) و پۇرتۇرىكو (Puertorico) و ناۋەراستى ئەمەرىكا بە زۆرى ئەنەناسى تەر و تازە بارىۋە ئەمەك. ھەرۋەھا بۇرنىۋ (Borneo) و مەلايۇ (Malay) بەرھەمەنەرى گەرەن بۇ ئەنەناس و جۆرى بچوۋكى لى دىننە بەرھەم. لە قەدى رۈۋەكى ئەنەناس جۆرە ئالىكىك ئەرەمەنەرىت پىنى ئەمەكوتىت رىشالى پىنا (Pina fiber).

\*\*\*

بادەم = باۋى

(Almond = منج = لوز)

ناۋە زانستىيەكى (Amygdalus communis = Prunus communis)

دەمەكىتە لە كۆمەلى گولەباخ، نىزىكى ۴-۸ مەتر بەرز ئەمەتتە، لەقەكانى ساف و قاۋەمى مەيلە سەۋزە گەلەكى ھىلەكى يان شىۋە رىمىيە، نىزىكى ۳.۵-۶ سم دىننە و پەنپەكى ۱-۲.۵ سم، ساف يان كەمەك موۋاۋىيە، گولەكى تەكە، پەرى گولەكى سۈرى مەيلە پەمەمى يان سەپپە. بىلاۋىۋونەۋە: لە دارستانى بەرۋەدا لە سەپە سىپەرى كەمەكاندا لە خاكىكى بەردى قىلىدا (Limestone) لەناۋ رەزدا (Vineyard) لە بەرزى ۷۰۰-۱۸۰۰ مەتردا ئەمەتتە، لەنىۋان مارت و نىساندا گول ئەمەك و لەنىۋان مەيس و حوزەيراندا بەر ئەمەك. بەزۆرى لە ناۋچە دارستانى عىراقدا (ھەندىك چار لە ئەمەتتە ئەمەتتە) لە زاۋىتە Zawita و ئەتروش Atrush و چىپى سەفەن Kuhl-sefin و شەقلاۋە و ھەرامان و قەمەداغ و موۋىل و رۇستەمىيە بە بەغداد، زۆرە لە ئەمەۋى ۋالاتى لە باكورى سۈرىيە و تۈركىيە قەمەقاس و ئىران و ناۋەراستى ئاسىيە و باكورى ئەفرىقا و قۇبرىس و كرىت Crete و باشۋورى ئەۋروپا و ئەفغانىستان و كەشمىر ھەپە. ناۋەمەكى بە كوردى بادەم Badam و باۋى Bawi بۇ بەرەمەكى يان بەشۋەۋى دەمەكىكى رازانەنەۋە ئەمەتتە. بەرى بادەمى شىرىن لە درۋستەردى شىرىن (ھەلىيات) - Confectionary و چەمەس پاش خواردن بەكار دىت. ھەندىك چار بەرەمەكى سۈز ئەمەك و ئەمەتتە. پەسۋر جۇنس (Jones) لە ۱۸۵۵ دا بادەمى شىرىن (لوز ھەلى) - Sweet almond و بادەمى تال (لوز مە = Bitter almond) لى بە بازارەكانى بەغداد دىۋە، بادەمى تال بەرەمەكى ناخۋەتتە، بەلام ئەمەتتە بەشۋەۋى دەمەكىكى رازانەنەۋە بەكار ئەمەتتە. دەمەكىكى بادەم جۆرە زەمەك ئەمەتتە (چەمە) كە لە جىياتى كەتەرە Tragacanth بەكار ئەمەتتە. ھەرۋەھا بادەم رۇنىكى بەنەمەتى - essential و جىگەر Fixed ئەمەتتە، پىنى ئەمەكوتىت رۇنى بادەم (زىت اللوز = Almond oil) بۇ مەبەستى درۋستەردى ئەمەتتە (صناعة العطور - Perfumery) بەكار دىت. بەلام ھەندىك چار ئەمە رۇنە گزى واتە فەلى تىا ئەمەك ئەمەل رۇنى خەرتەلە (Mustard) و خاشخاشدا (Poppy) تەكەل ئەمەك. ئەمە رۇنەكى كە لە بادەمى تال ئەمەكوتىت زۆر زەمە چۈنكە تەرشى





هایدرۆسیانیکى Hydrocyanic تىادايه، لهبەرئەوه ناگادارييهكى زۆر پێويسته له بهکارهيننانيدا، باندەم بەزۆرى له دروستکردنى عەتردا بەکار دێت.

باندەم بەرىكى زۆر باوه و بە برىكى زۆر دەچێتە مەيدانى بازرگانىيهوه، دارى باندەم له دارى قوڤ دەچێت له گۆل و بەره ساواکەيدا، بەرهکەى لەکاتى پێگەيشتندا رەقە، يەك تۆزى (دەنگى) تىادايه. دوو جۆر باندەم هەيه، يەكەم شيرين، کە تۆوهکەى دەخۆرێت و بە بەرهەمىكى بى داندەرنیت، سەرچاوهکەى ناوچەى رۆهەلاتى دەريای سىيى ناوهراسه، له چەندان سەمەوه لەم ناوچەيدا روينراوه، هەروەها له باشوورى ئەوروپا و کاليفۆرنيا و ئوستراليا و باشوورى

ئەفريقايدا هەيه. بەرهکەى بە سەوزى واتە چواله باندەم (لوز أخضر أو فريك Green almond) زۆر خۆشه بەرهکەى سۆزى دەرکەوتى يان دەبرۆنرێت يان دەرکەوتى بە هەوير، له دروستکردنى کێکدا (Cake) بەکار دێت. بەرى باندەم گەلێک جۆرى هەيه، هەندىكى تونگەکەى نەرمە و هەندىكى رەقە، بەزۆرى له دروستکردنى شيرينى حەلۋادا بەکار دەهێنرێن. بەشێوهى ساغ يان شکاو دەنێردرێتە بازارهوه.

باندەمى تال (Vara amara): مادەيهکى گلوکۆسايدي (Glucoside) تالى تىادايه پێى دەرکۆتریت (ئەمىگدالين) کە زوو شى دەبێتەوه و دەبێت بە ترشى پروسىک - Prussic acid، لهبەر ئەوه نابێت بۆ خواردن بەکار بهێنرێت، لەگەڵ ئەوەشدا باندەمى تال له باشوورى ئەوروپادا زۆر دەپۆنرێت، چونکە سەرچاوهکە بۆ رۆنى باندەمى تال، چونکە لەکاتى پوختهکردندا (استخلاص Extraction) ترشى پروسىکەکە جيا دەبێتەوه، ئەوساکە دەتوانرێت رۆنەکە بۆ تام و بۆن خۆشکردن بەکار بهێنرێت هەروەها درەختى باندەمى تال بۆ ئەوه باشە کە باندەمى شيرينى لەسەر مەترۆبە دەرکۆتریت (Grafting).

درەختێکە بەرزىيەکەى دىگاتە نزىکەى ۸ مەتر له ناوچەى چىپاکانى کوردستاندا دەپۆنێت. گەلاکەى له ۳-۴ سەم دەبێت، ساکار و دداندارە، مووى پێوهيه، له زستاندا دەپۆنێت، درێژى بەرهکەى ۳-۴ سەم دەبێت، گۆلەکەى سەي يان سووره، له شوبات يان ئاداردا گۆل دەکات. دوو جۆرى هەيه:

باندەمى کۆيله: له چىپاکانى کوردستاندا هەيه. تونگى قەدەمکەى رەشه. تەختەکەى رەق و قايمە. سوود له بەر و تۆوهکەى وەرەمگيریت، له چوارتا زۆره.

باندەمى تال: (لوز مر = Bitter almond) ناخۆرێت. مادەيهکى گلوکۆسايدي تىادايه، پێى دەرکۆتریت ئەمىگدالين (Amygdalin)، بەلام بەشێوهى دەمنىكى رازاندەنەوه له باخچهکاندا دەپۆنرێت و بۆ مەبەستى پزىشکى بەکار دێت. رۆنە سەرەکیيەکەى باندەمى تال زۆر ژەهرينه چونکە ترشى هایدروسیانیکى Hydrocyanic acid لەگەڵدا تىکەلە. باندەم له کۆمەلەى گۆلەباخىيەکانە (الورديات). باندەم له قوڤ دەچێت، بەلام لەوهدا جياوازان کە ئێمە بە نىسبەت قوڤەوه گۆشتهکەى دەخۆين و

ناوکه‌کەى فريئ دهمين به‌لام به‌نيسبەت بادهموه‌گۆشته‌کەى فريئ دهمين و ناوکه‌کەى دمخوين، بادهم به‌شيوه‌کەى کينوله له تورکستان و نيزان و روه‌لاتى نزیکدا دمپوئيت، به‌لام له باشورى نوروييا و مه‌غريب و کاليفورنيا و ئوستراليا‌دا له کيلگه‌دا دمپوينرئيت. درمختى بادهم که گول دمکات زور جوانه، له جيهاندا نزیکه‌ى (۷۵۰) ره‌چەلەک له بادهم هه‌يه، دمکزين به دوو به‌شى سهرمکيبه‌وه:

به‌شیکيان بادهمى شيرين (اللوز الحلو = Sweet almonds) به‌دات، ناوه زانستيه‌کەى پروئەس نهميگ‌دەلس. به‌شه‌کەى تريشى بادهمى تال (اللوز المر Bitter almonds). بۇنى بادهمى تال بۇ بۇنى مادهمه‌ک دمگه‌پته‌وه که پنى همگوتريت (نهميگ‌دالين Amygdalin). نه‌گه‌ر مروف بادهمى تال بخوات، نهميگ‌دالينه‌که به‌کارى ليک نهميت به مادهمى گلوکوز و ترشى هايدروسيانينک Hydrocyanic و به‌نز نهمديهايد Benzaldehyde. نهم دوو مادهميه‌ى دوايى ژهمرن. درمختى بادهم نزیکه‌ى (۵-۱۰) مەتر به‌رز نهميته‌وه، بۇ نه‌وه‌ى به‌ر به‌دات، پنيوستى به کمشیک هه‌يه که له زستاندا به‌فرى نهميت، چونکه زوو گول دمکات و به‌فر گوله‌کەى دمخات.

پنکهاتنى کروکى (ناوکى) بادهم:

ناو ۳۰٪، سليلوز ۳-۵٪، ليگنين ۳.۵-۵٪، پروئين ۲۰-۲۵٪، روئن ۳۵-۵۰٪، شه‌کر، ۵-۶٪، ريسين (راتنج) ۳-۴.۵٪، ترشى. بادهمى تال هه‌ر له بادهمى شيرين ده‌چيت تمنيا نه‌وه نهميت که رژه‌ى شه‌کرى که‌متره و سهرمراي نه‌و مادانه‌ى که باسمان کردن مادهمى نهميگ‌داليني تيا‌دايه، ئپستا‌که به‌کم ولات که بادهم زور به‌پنننه به‌ره‌م ولاته يه‌کگرتوهمکانى نهمه‌ريکايه، به‌ره‌مى سالانه‌ى ده‌گاهه ۲۲ هه‌زار تن، ئينجا ئيتاليا ۲۰ هه‌زار تن، دواى نه‌وه ئيسپانيا ۶ هه‌زار تن، فرمسا به (ولاتى مه‌غريبه‌وه) ۶ هه‌زار تن، پورتوگال ۲ هه‌زار تن گولى بادهم رهنک مي‌خه‌کي کاله. گه‌لاکەى له پم ده‌چيت، نووکه‌کەى باريکه و قه‌راغه‌کەى دداندار يان مشارييه له زستاندا دمهوريت. به‌ره‌مى به‌ر له‌وه‌ى پى بگات، سه‌وزه (چواله بادهم) مووى پنيومه به‌لام که پى ده‌کات رهنکه‌کەى نهميت به خۆله‌ميشى، به‌رگى دمروه‌ى له پيست ده‌چيت، تمنکه پنى همگوتريت توئکل، که به‌ره‌مى پى ده‌کات نهم توئکل درز ده‌بات و بادهمه‌کەى لى نه‌که‌ويته خوارموه نه‌و به‌شه‌ى که بۇ خواردن به‌کار ديت بريتييه له توهمه‌کەى (ناوکه‌کەى).

سوودى بادهم:

بادهمى شيرين راسته‌وخۆ به کالى و به برژاوى وه‌کو چه‌رس دمخوريت، هه‌روه‌ما له دروستکردنى حه‌لوا و دۆندرمه‌دا به‌کار ديت. جگه له‌وه‌ى که شيرينکى تام خووشى لى دروست ده‌کريت، روئيش له بادهمى شيرين و تاليش دمبه‌هينرئيت. به‌تاييه‌تى له بادهمى تال، نهم روئه له دروستکردنى کرئى پيست و سابوونى ناياب‌دا به‌کار ديت. له تلپه‌ى بادهمى تال، روئينکى په‌رشه‌موه‌بوو دمبه‌هينرئيت بۇ تام خووشکردنى دمهمان. توئکلنى بادهميش وه‌کو سووته‌مه‌نى به‌کار ديت.

تبيبنى: له‌موه‌پيش گوتمان که بادهمى تال مادهمه‌کى ژهمرينى تيايه پنى همگوتريت (نهميگ‌دالين)، نه‌گه‌ر يه‌کيک نهم جوړه بادهمه بخوات ژهمراوى نهميت. له نيشانه‌کانى نهمه‌ش: نه‌و کهسه سهرى گيژ ده‌خوات و دمبه‌شپته‌وه و هه‌ناسه‌ى تمنگ نهميت، نه‌گه‌ر بارمه‌کى خراپ بيت ده‌شيت به‌مريت. له‌به‌ر نه‌وه نهميت خيرا بريت بۇ نه‌خوشخانه بۇ نه‌وه‌ى گه‌مى بۇ بشوئن و هه‌ناسه‌ى ده‌ستکردى بۇ به‌کريت. له



چارمکردنی نهخوشییهکانی گهه (Stomachic) ی لی دمرمهینریت. تۆومکە ترشی پروسیکی (Prussic) تیدایه.

دملین که ئەم دهمونه رهوشتی رهوانکەر (مسهل Aperient) و بهلغم دمرکەر (منخم Expectorant) همرسکەر (هاضوم Stomachic) ی ههیه. تۆوی ئەم روومکه برینکی زۆر کهمی له ترشی هایدروسیانیک (Hydrocyanic) ی تیدایه.



بامی

(بامیه Gumbo = Gombo = Okra)

ناوه زانستییهکی (Hibiscus esculentus)

سهوزمیهکی کشتوکالایی قیتی سالانهی بهناوبانگه، له خیزانی تۆلهکهیه، بهرمکهی، بهرلهوهی وشک بپیتهوه، دمرکرت به چیش، بنهرمهکهی له ناوچه گهرمهکانی نهفریقیاوهیه. لهلایهن نهوروپاییهکانهوه له سالی ۱۲۱۶ ی دواي زاینهوه (A.D) روینراوه، بهلام ئیستاکه بهرو ههمو ناوچهکانی جیهان رویشتووه. بامی له رووهکی لۆکه دهچیت، بهرمکهی

مادهی لینجی زۆر تیدایه، زۆر له چیشتی شلهدا (Soups) بهکار دیت، وشکیش دمرکرت و دهکرتیه قووتووهوه. قهدهمکی و بهرمکهی به وشکی ریشاللی لی دمرمهینریت بۆ دروستکردنی کاغهن و قوماش. بامی پروتین و خونی کانزاییی زۆر تیدایه وهکو ناسن و کلس و فوسفور و پۆتاسیۆم و مهنهگهنیز و سۆدیۆم، جگه له فیتامین (A.B) و له سوومکانی نهوهیه که پاریزگاری بریسکهی وشکینهی (قرنیة) چاو دمکات و لووهکانی رمگهزی (زاوژی) بههیز دمکات و دهمارمکانی لهش ههمن دمکاتهوه و پاریزگاریی ریبازمکانی میز دمکات له سووتانهوه و پهیداوونی بهرد تیاپاندا. ههروهها بۆ چارمکردنی قهبزیش باشه.

بامی سهوزمیهکی کۆنه، وینهیهکی لهسهردیواری پهراستگاکانی فیرعهونهکاندا بینهراوه، بهلام ههندیک له زاناگان دملین که ئەم سهوزمیه بهرله سهردهمی گرینگی و رۆمانییهکان له میسریدا نهروینراوه. ههرچۆنیک بێت تهمهنی بامی له چهند ههزار سالتیک کهمتر نییه. مادهی لینجی تیدایه. پێکهاتنی بامی: بامی جگه له ناو (۲٪) پروتین و (۰.۲٪) چهوری، له (۸.۳٪) کاربوهیدرات و (۱.۴٪) ریشاللی تیدایه.

باوباب

(باوباب = حميرة = تبلدي Baobab)

ناوه زانستییهکی (Adan sonia digitata)

درهختیکی سهیره له نهفریقیادا دهرویت، له پمگینکی گهوره دهچیت سهروخوار به ئاسماندا ههلهچوویت، قهدهمکهی زۆر مهزنه، ههندیک جار تیرمهکی دمگاته (۱۰-۳۰) مەتر و بهرزیهکهی (۴۰) مەتر.

لەبەرئەوێ ناوی قەمەمکی فەشەل و بۆشە، ئەفریقایاییەکان ناوێکی هەڵمەکوێلن و رێکی دێمخەن و دێمەکن بە کەنوو (هەری) دەرغەلوانی تێادا ەمار دێمەکن، یان دێمەکن بە گۆرستانێک بۆ خێزانەکانیان، بەمەش دەرغەتەکە هێچێ لێ نایەت. تەختەیی باویاب بۆ هێچ شتێک بە کەلک نایەت، بەلام بەرە شۆمەکی کە لە کلکیکی دەرژ دەرچێت، پێی دەرژێن کولێرەیی مەیموون (أرغفة السعدان)، کرۆکیکی تێادایە لە ئارد دەرچێت و تۆمەکی چەرە، رۆنی زۆر تێادایە، کرۆکی بەرەکی دەرچێت.



باينجان (باينجانی رهش)

باينجان، أنب = حقد = مغد = حيصل

Aubergine = eggplant

ناوه زانستییەکی (Solanum melongena)

پزیشکە کۆنەکان دەرژێن باينجان خۆراکیکی ساردە بۆ هاوین باشە، لە راستیشدا ئەمە باشترین وەسفە بۆ باينجان، چونکە زانستیی تازەش ئەمەیی سەلماندووە. ئەوێ زانراوە کە بنەرەتی باينجان رۆهەلاتە، هەتا ئێستاش ناوچەیی فراوان لە مەدراسی هیندی و لە برمانیا هەيە، کە باينجان بە

شێوہەکی کێوێلە تێایاندا دەرچێت. ئەوروپا ئەم سەوزەییە ئەناسیبوو هەتا عەرەبەکان بۆیان برد. قەشە (ئەلبیری گەرە) لە یەکێک لە کتێبەکانیدا لە سەدی سێزەمدا باسی کردووە کە زانا (ئەرنۆلد-دوڤلینۆف) ناوی (میلونجیا)ی لێ ناوە. باينجان تەمبکی خۆشی هەيە، مادەیی چەوری بە ئاسانی دەرچێت. بەهای خۆراکیی باينجان زۆر نییە.

پێکھاتنی باينجان: ئەو بەشەیی کە بۆ خواردن دەست دەیات بریتیيە لە ٩١٪، پێکھاتنی ئەمەش بریتیيە لە ٩٢٪ لە ئاو، ١.٦٪ پڕۆتین ٠.١٪ چەوری، ٤.٤٪ کاربۆھیدرات، ١.٤٪ ریشال. جگە لەمانە، تۆنگلەکی فیتامین (B) و (C) و کەمێک خونی کالسیۆم و ئاسن و فوسفۆری تێادایە. هەر سەد گرام لە باينجان ٢٧ کالۆری (سەرە) وزەیی گەرمی دەیات، ئەمەش لە چاو خۆراکەکانی تردا زۆر کەمە، بۆ نمونە هەر سەد گرام لە پەتاتە ١٠٥ کالۆری وزەیی گەرمی دەیات. بەلام سوودی باينجان لە دووخال دایە:

یەکەم ریشالەکان کە ریشۆلە وریا ئەکاتەو و یارمەتی دەیات بۆ دەرھاوێشتنی پاشماو و فرمانی هەرسکردن.

دووەم: ئەو فیتامینانەیی کە لە تۆنگلەکیدە هەن. بۆیە وا باشە بەی پەکردن بخوریت. دەرژێن کە بنەرەتی وشەیی باينجان لە (أبذنج)ی فارسییەو (دەنوکی جێوگە) هاتوو.

باينجانی رهش لە خێزانی بێنجانییەکانە. پزیشکی عەرەب (أبن سینا) گوتویەتی کە (باينجان خۆراکیکی تەواو، بۆنی ئارەقەیی لەش خۆش ئەکات و گەمە بەمیز ئەکات و دەرچێت هۆی مێزکردن و نەهێشتنی سەرنیشە) لە سوودەکانی تری:

١- ریشالەکانی ریشۆلە وریا ئەکاتەو و یارمەتی هەرسکردن و فریادانی پاشماوێ خوارمەنی دەیات.

۲- تونکلی باينجان هەندىك خۆنى كانزايىيى وەكو كالىسىزۆم و فوسفۆرى تىيادايە، جگە لە فېتامين (C) و پروتين.

### بەروو

(Oak = Quercus- Robur = بلوط)



درمختىكى كۆيولەي گەورەيە، سوود لە تونكلى لقە سەوزەكانى و بەرە وشكەكەي وەرمەگيريت، مادەي قەبزكەر و خۆين وەستەنەر و ھەينكەرەوھي لى دەرەھەينريت، جگە لەوھي بۆ چارەكردنى كۆم دەرھاتن و برين و پڤست رووشان و ئەمگريما و لاوازيى دەمار و قۆزى و ناوسانى لووى لەمفاوى و ميز رانەگرتن و خوينبەرپوونى گەدە و مەياسيرى و پووك، شىزپەنجەي گەدە و دلەكزى بەكار ديت. ناووكى بەرمەكەي بۆ چارەكردنى سەكچوون و زەھىرى و لاوازيى گشتى و لاوازيى دەمار.

بەلمەدۇنا = ترى ريوى = داربين = تال و شيرين

(الحلو المر = بلادونا (عنب الثعلب) الخشبية

(Woody nightshade or bitter sweet)

ناوھ زانستىيەكەي (Solanum dulcamara)



رووھەككى باوھ لە دروستكردنى پەرژىنى باخدا، ھەرەوھە لە كەلاوھ و شوڤنە بپارەكاندا دەپويت. بەرمەكەي لە ترى دەچيت كە پى دىگات، سوورينكى برىسكەدارە، بەلام نابيت بخوريت چونكە زەھرينە، بە تايبەتى بۆ مندال.

### بەلمسەم

(Commiphora balsam= blam = بلسم)



ھەندىك رووھە ھەن مادەي كارىگەرى تريان تىيادايە كە بەشپوھي ئاووگ يان مادەي زەمقى يان راتنجى يان بەلمسەمى لە كەندەكى (قنات) تايبەتییەوھ لە رووھەكەوھ دەرەھاويزريت. بەلمسەم لە چەند مادەيەكى تفتى (قاعدي) رايستنى (راتنج) تىكەلاو پىك ھاتووه، رىژمەيكى زۆرى لە ترشى بەنزويك يان ترشى زەمقى جاوى و ترشى سيناميك تىيادايە. شپوھەي رەق يان شلە، ھەتا بەر ھەوا بگەويت زياتر

رەق ئەبىتتە، چۈنكى بەشنىڭ لە رۇنە پەرشەۋەبەۋەكەى ون ئەمكەت. بەلسەم بۇنىڭكى غەترىى بەتىن و تامىكى غەترىى ھەيە، ئەگەر بسووتىنرەت ترشى جارى لى دەرەھەينرەت. ئەم بەلسەمە كە لە مەيدانى پەزىشكەتەيدا بەكار دەھەينرەت. بەلسەمى پېرو و (Balsam of Peru= Peruvian balasam) بەلسەمى تۇلو (Tolu balsam) و بەلسەمى مەكە (Balsam of Gilead)، زۇرىمەى زەمقە رەسەينىيەكان لە چارەكردنى بىرىندا بەكار دەھەينرەت، چۈنكى يارمەتىى سارپەزەۋونى بىرىنەكە و ۋەستاندىنى خۇنەكە دەمن، ھەرۋەھا بۇ چارەكردنى ھەندىك نەخۇشىى كۇنەندامى ھەناسەدان و سووتانەۋەى بۇرپەيەكانى دەمن، جگە لەۋەى كە بەلسەمەكان دەۋرىكى گرىنگيان ھەيە لە چارەكردنى نەخۇشىيە رۇماتىزىيەكاندا، چۈنكى ئەگەر پەستيان پى چەۋر بىكرەت دەمنە ھۇى ۋروۋاندىنى پەستەكە و ھىنانى خۇننىكى زۇر بۇ ناۋچە توۋشەۋەكە. ئەگەر بەلسەم لە دەمەۋە بەكار دەھەينرەت، كەمىكى لە گەمدا دەمەرتەت و زۇرىمەى لە رىخۇلەدا، لەبەر ئەۋە بۇ چارەكردنى سووتانەۋەى دەرەخايەنى گەمە و زەھىرى باشن. ئەۋ رۇن و مەلەھمانەى كە بەلسەمىيان تەيادايە بۇگەن ناكەن بىرەتەن لە:

بەلسەمى پېرو: ئەمە لە دەرەختىكى ھەرىم سەۋز دەردەھەينرەت كە نەزىكەى (۲۵) مەتر بەرز ئەبىتتەۋە لە ناۋچەى ئەمەرىكاى ناۋمەراست و سىلان دەپۋەت. ئەم جۇرە بەلسەمە لە ئەلگەۋل و كۇرۇقۇرۇمدا دەتۋەتتەۋە، رەزەمەكى زۇرى (نەزىكەى ۶۵٪) لە رۇنى پەرشەۋەبەۋى تەيادايە. ئەم بەلسەمە بۇ چارەكردنى بىرىن بەكار دېت و دەبىتە ھۇى سوۋرەلگەراندىنى پەست، چۈنكى يارمەتىى ھاتنى بىرىكى زۇر لە خۇن دەدات بۇ ئەۋ ناۋچەيەى كە بەر بەلسەمەكە دەكەۋەت و كارىكى چالاكى ھەيە دۇى كەپرو (فەطرىات) لەبەر ئەۋە بۇ بەرەلستىكىردنى ئەۋ نەخۇشىيەنە باشە كە پەست توۋشيان دەبىت، لەدەۋى دەمەۋەى لەشدا ۋەكو مادەيەكى پاكۇكەرەۋە بەكار دەھەينرەت.

بەلسەمى تۇلو: دەرەختى ئەم جۇرە بەلسەمە لە ۋلاتى فەنزۇيلا و كۇلۇمبىيادا زۇرە لە ئەلگەۋل و كۇرۇقۇرۇم و ئەسەتۇندا دەتۋەتتەۋە. ئەم بەلسەمە بۇ كىرم پى فرەدان و پاكۇكردنەۋەى بىرىن باشە. مادەيەكى غەترى لە بۇيە پەزىشكەيەكاندا بەكار دىن ھەرۋەھا بۇ چارەكردنى سووتانەۋەى بۇرپەيەكانى ھەناسە بەكار دەھەينرەت.

#### بەلسەمى كەنەدا Canada Balsam

ئەم مادە رەسەنە رۇنىيە شلانە (راتەن زىتى Oleoresin) ترشى بىنەزىك يان سىنامىكىيان تەيادايە لەبەرەۋەى بۇنخۇش، تەرىنەتەننىكى راستەقىنەن، زىاتەر لەۋەى كە بەلسەم بىن، ۋەك بە ناۋمەكدا ديارم لەلايەن دەرەختى تەنۇب بەلسەمەۋە (Balsamfir) كە لە كۇمەلەى سەۋىر و لە ۋلاتە يەكگرتۋەكەنى ئەمەرىكا و كەنەدا دەپۋەت، رەسەنەكە دەردەدەرتەت و بە شىۋەى زىپكەى دەرەكۇلە لەسەر تۈنكىلى (گەف) دەرەختەكە كۇ دەكەرتتەۋە، بەلام تەنبا بىرىكى كەمى لى ئەستەگىر دەبىت. ۋا دەردەكەۋەت كە ھەر دەرەختىك سالى (۸-۱۰) ئۇنس واتە ۳۰ گرام دەدات. بەلسەم مادەيەكى لىنجى مەيلەۋ زەرد يان مەيلەۋ سەۋزە بۇ لكاندىنى ۋەنە و تەن لەسەر تۈزۋالى شۋەشەى (شەرىحە زاجايە Slide) و ۋەك مادەيەكى چىمەنتۇ لە زەمەبىنى چاۋىلەكە بەكار دېت. سوۋدى بەلسەمى كەنەدا لە مەيدانى پەزىشكەدا لە سالى ۱۶۰۷ دا زانراۋە، ۋەكو مادەيەكى ۋروۋزىنەر (مەيە Irritant) و مادەيەكى ۋىياكەرەۋە (مەنبە Stimulant) و مادەيەكى دۇى بۇگەنەۋەن، واتە پاكۇكەرەۋە (مەطەر Antiseptic) و لە پەكەھاتنى پلاستەر (Plaster) و لە

جىگىر كىردى (مىثب Fixative) سابوون و عىتىدا بەكار دەمىنرەت. جۇرىكى تىرىش ھەيە پىنى دىگۇترىت بەلسەمى مەكە (Mecca balsam).



بەلالووك = ھىلوووك

(قراسىيا *Prunus microcarpa*)

دەمەنىكى قىت يان راكشاۋە، خەلفى زۇرە، نىزىكە (۰.۵ - ۳.۵) مەتر بەرز دەمىتەۋە، خەلفەكانى (أملود Twig) لىقدار نىن، لەقەكى لەپىشدا رەنگەكى قاۋمىي و كەمىك توۋىكە، لە دوايىدا لووس دەمىت و رەنگەكى خۇلەمىشى يان مەيلەۋرەش دەمىت، گەلەكى لاكىشەيى يان ھىلەكىي و ھەلگەپراۋمە، نىزىكە (۱.۵ - ۲.۵) سم درىزە و توۋىكاۋى يان سافە، سەرەكى خىر يان تىزە، قەراغەكى مىشارى يان دانداندارە، گۈلەكى لەمگەل گەلەكەندە دەرمەكەۋىت بەشىۋەي ھىشۋە، ھەر ھىشۋەك لە (۲-۶) گۈل پىك ھاتوۋە، پەرى گۈلەكى پەمبەيى يان سەيىيە، بەرمەكى سوۋر يان زەرە، ساف و بىرىسكەدارە و ھىلەكەيىيە، نىزىكە (۰.۸ - ۱) سم درىزە و (۰.۷ - ۱) سم پانە، رەنگى دىنكەكى قاۋمىيەكى كالە.

ئەم دەمەنە لەزىز دارىستانى بەرۋو و كاژدا دەپۋىت، يان وەكو پەرزىن يان جەنگەل شۋىنى تايىبەتى نىيە بۇ روانى، بەلكۈ لە بەردى قىل يان گەلسوۋر يان بەردەلانى و گلى شىدار و لىژاۋى و وشكىدا دەپۋىت، لە بەرزايىي (۶۰۰-۲۰۰۰) مەتىدا لە پۋۋى دەرياۋە لە مانگى (مارت - مايس) دا گۈل دىمكات و بەرمەكى لە مانگى (مايس - تەمۋىز) دا پى دىمكات، بەشىۋەيەكى ئاسابى لە ھەموو شۋىنىكىدا لە ناۋچە دارىستانەكانى عىراقدا دەپۋىت، وەكو لە: چىاي سىنجا (Sinjar)، سىمىل (Simel) زاۋىتە (Zawita)، ناكرى Aqra، پىرمەم Pirmum سەرسەنگ، شىخ عادى Shaikh Adi چىاي سەفەن، گەلى عەلى بەگ Galli Ail، بەررەر Harir، رايات Rayat، حاجى ھۇمەران Hajiumaran، چەرمو Jarmo، پىرەمەگرون Pira، قۇبى قەرداخ Qopi Quradagh، پىنجۋىن Penjwin، برادۋىست Baradost، لە ولاتانى تىرىشدا ھەيە، وەكو نەۋرۋپا، فەلەستىن، ئوردون، سوۋرىا، لوبنان، تۈركىيا، قەفقاس، ئىران، تۈركىستان.

بەلەك = مەكۈك = Malkuk

ناۋە زانستىيەكى (Glycyrrhiza glabra)

سوس (عرق السوس = Liquorice)

روۋمەكىكى گىيايى دارىنى (مىخشۋىش) تەمەن درىزى دەشتەكىيە، رەگەكى درىزە و بە قوۋلايى زەۋىدا دەچىتە خوارەۋە، رەگە شىرىنەكى دەھاردىت و بۇ مەبەستى پىزىشكى بەكار دەمىنرەت و شەرىپەتىكى





به‌ناوایانگی لی دروست نمکریټ، گیایه‌کی تهمهن دريژی لووداره (غدي Glandulor)، گه‌لاکهي له پهرېمچيت، گولنه‌کهي مه‌يلو شين، سهی يان زهرده، به‌رمکه‌ی هيلکه‌بييه، نزیکه‌ی (۲۰) جور به‌لکه له ناوچه‌ی دهریای ناوه‌راست و ناسیا و نوسترالیا و جیهانی تازمدا هیه، تهنیا يک جورۍ له عیراقدا ناسراوه (مانای Glycy rrhiza) به (گريټکی - رمه‌ شیرينه - نمکريټه‌وه). رمه‌کهي يان روومکه‌که خوی به عمره‌بی پنی دمکوتریت (عرق السوس) يان (عرق دار هرم يان اصل السوس) به‌لکه‌ی ناسایی (G. glabra) زوريه‌ی نمو به‌لکه‌یه که له مه‌يدانی بازرگانبيدا به‌کار دیت، زوريه‌ی نمو به‌لکه‌ی که دهنيزدريت بؤ به‌ريتانيا له نيسپانیاوهميه، به‌لام له نهمريکا به‌لکه‌ی رووسی ناسراوه وادياره به‌کاره‌ينانی

سهرمکي به‌لکه له پيشه‌سازۍ پوخته‌کردنی توتوندا (Tobacco) په و به‌کاره‌ينانی ناومنجی يان دووميني، لهم رۆژانه‌دا له مه‌يدانی پزيشکيه‌تيدايه. له نهمريکا‌دا به‌رمه‌مه‌ينانی پلاستیک (Plastic) و تمبه‌قه فايهری (Fibre) په‌ستينراو و به‌رمه‌می به‌لکه‌وه به‌ستراوه، پسه‌ور جيليت (Gillett) وای پيشنيز کردووه که به‌بيت هملټکی زور بدریت بؤ نهمه‌ی بزانتريت له کټلگه‌کاندا که ناخو به‌لکه گیایه‌کی زيانبه‌خشه به کشتوکالدا يان سه‌رچاوه‌یه‌کی باشه بؤ نايتروجين، هرومها وتوويه‌تی که نهمر هاتوو رمه‌زکی تازه يان گشه‌پندراو له به‌لکه دوزرايه‌وه که بشيت بؤ خواردن، مانای نهميه که به‌نرخترين روومکی خوراکیمان له جیهاندا به‌دمست که‌وتوو. به‌لکه له جورۍ (G. glabra) گیایه‌کی تهمهن دريژی قيته نزیکه‌ی ۳۰-۱۰۰ سم به‌رز به‌بيت‌ه‌وه، لوی لينجی پئويه (Riscidglands) گه‌لاکهي ناويت‌په له شيوه‌ی په‌ردايه، نزیکه‌ی ۱۰-۲۵ سم دريژه، گه‌لاکهي له (۴-۸) جووت هملک پټک هاتوو، له پووی خوارموه‌ی گه‌لاکهي لوه هیه، په‌ره‌ی گولنه‌کهي (Corolla) شینی مه‌يلو همبه‌یی يان نهمرخه‌وانبييه، تووه‌کهي نيمچه خرپ له قه‌دهالی چپاکان و شيو و دوله‌کاندا له خاکيکی شيداردا به دريژی رۆخی کټلگه‌کان له که‌ناری چه‌م و چخورمکان و جوگه‌کان، له نه‌شته به‌رزهمکاندا، له باخچه سيهرمکاندا، له ژير درمختی دارستانه‌کاندا، له به‌رزايی (۱۲۰۰-۱۹۰۰) مه‌تردا دهرويت. له نه‌شته‌کاندا له نيوانی نيسان و مایس و يان (نهلول و تشرینی يکه‌م) دا گول دمکات و به‌ر نمکريت، له عیراقدا له ناوچه‌ی دارستانه‌کانی خواروو، ناوچه‌ی زورگه‌کان و نه‌شته قور و ليته‌بييه‌کان و بياپانه‌کاندا دهرويت، به‌تايه‌تی له ناوچه‌ی دارستانه‌کانی زورروودا، له دهرموه‌ی ولاتدا له روه‌لاتی نهوروپا و ساردينيا Sardinia و نيټالیا و سيسيليا و يوگوسلافي و نعلبانيا و يونان و بولگاریا و رومانيا و رووسيا و فرمسا و کريت رۆدوس و قوبرس و سووریا و لوېنان و فله‌ستين و هيندستان و باکوری نهمريقيا (ليبيا و جه‌زائير) دا دهرويت.

به‌لکه‌ی ناسایی: رمگی ژير زمویی نهم روومکه (بنه‌به‌لکه = عرق السوس Liquoriceroot) ماديه‌کی

شکرینی (Sugary) ی تیدایه، بۆن و تامیکی تایبهتی و رهوشتی هیمنکهرموی یان نارامدری (Demulcent) سووکه له همدات، به بهلهکهکهوه رهگهکی ههلمکهنیت و دهیژدیت بۆ بازار، بۆ نمونه: بۆ کارگهی بهلهک یان شهریت له باشووری بهسره بۆ بهدهستههینانی پوختهی ناوگهکی، رهگهکان دهجنرین و له ناودا دهکوئینرین، نهوجا ناوگهکه دهپالئوریت و دههلمئینریت بۆ نهو پهلهی که نارهمزوی دهکرت، بهزۆری بهلهک له مهیدانی دهرمانسازی (Druggists) و ههلهوادا (Confectionery) بهکار دیت و له مهیی سووکهلهدا و هکو بیره (Brewer) و له دروستکردنی ههله تووتنی پهستینراودا (قرص تبغ مضغوط Plag tobacco)، بهلام له زۆریی ناوچهکانی ولاتی خۆماندا بهلهک بۆ سووتاندن بهکار دیت. پهسپۆر (وات Watt) له (۱۸۹۰) دا گوتهیهتی که بهلهک له زۆر کۆنهوه له ههندستاندا بهکارهینراوه، ههرچهنه کهم بووه لهو ولاتهدا، بهلام گرینگییهکی ههبووه له مهیدانی پزیشکیدا بۆ چارهکردنی سووتانهوی میکروبی (التهابات المکروبیة inflammatory infections) و کۆکه (Coughs) و دهنگ نووسان واته دهنگ گرپی (بحة الصوت = Hoarseness) و بۆ تام و بۆن خۆشکردنی دهرمان، رهگهکی له بۆیهکردندا بهکار هینراوه، له ههفانستاندا تهختهکهی (دارمهی) له چاپکردنی Printing (باسمهی) قوماشی لۆکهدا بهکار دیت، ههروهها له ئێراندا و هکو سووتهمهینییهک له دروستکردنی شووشهدا بهکار هینراوه، له عێراقدا شکوفهی گولهکهی نزیکهی ۱۰-۱۵ سم درێژ دهبییت، له ناوچهی چهام و چهوریهکاندا له بهشتی قوڕ و لیتهدا دهپوویت، له دهوک و سهلاحهیدین و شهقلاوه و کهرکووک و چهمههمال و سلیمانی و عهین سفنی (Ain sifni) و مووسل و ناکرئ و جهههل ههمرین Jabal Hamrin و Sangar و خانقین (Khargin)... هیتد دهپوویت.

ناوگی بهلهک به دهرمانیکی نارامدر (مسکن Demuicent) و بهلفهم فرێدەر (منخم = Expectorant) و کارکهریکی بۆن خۆشکهر (Flavouring) رهچاو دهکرت. هاپدراوی رهگی بهلهک له گهلهک دهرمانی پزیشکیدا بهکار دیت. پوختهکهی و هکو دهرمانیکی رهوانکهری (مسهل Laxative) سووکهله بهکار دیت، ههروهها پهکێکه له پێکهینهرهکانی دهرمانی کۆکه (Cough syrups) و له بزینی Lozenges (ههر حهلوایهک یان نوقلێک دهرمانی تیدا بییت) ههیی قورگ. ههروهها دهکرت به بهرگی گولاجی دهرمان ترشی یان نهو دهرمانانهی که دڵ لیبیان تۆک ههلدیت (قرف Nauseous) و هکو دهرمانی سینهمهکی (سینا Senna) و تاللی شاری (صبر سقطري aloes) و کلۆریدی ئهلهمنیۆم و سینیکا (Senega) و بهنج (Hyoscyamus) تهریهنتین (Tyrrentine) هتد، ههروهها بۆ لابرینی نازار و بیتاقتها Discomfort و نهو نیشانهانی تر که له نهنجامی چوونه گهدهی هیندیک مادهی توونهدهوه Acrid دهرمهکهن. پوختهی بهلهک باشتره له دهرمانه قلیهپییهکان بۆ لابرینی کاری و رووژاندن له لایهن ماده ترشهکانهوه، ههروهها له لایهن پزیشکه میلییهکانهوه بهشیوهی دهرمانی بههیزکهر (مقوي Tonic) و نارامدر له سووتانهوی ریبازمکانی ههناسههاندنا (Catarrh) بهکار دیت. نهو بهلهکهی که بۆ مهیهستی دهرمانسازی بهکار دیت نابیت کهمتر له ۲۰٪ له مادهی تهاوهی تیدا بییت، تۆزی بهلهک له بهلهکی پاککراو واته توینگی دامالراو ناماده دهکرت، رهنگهکهشی مهیلهو زهره، هۆی تامه شیرینهکی بهلهک دهگهیهتهوه بۆ مادهی (گلایسیر هیزین Glycyrrhizin) که بهپێژهی ۲-۱۴٪ له جۆره جیاوازمکانی بهلهکدا ههیه، ههروهها جگه لهوه نهو مادهنهشی تیدایه:

گلوکوز Glucose ۳.۸٪

سوکروز Sucrose ۲.۴ – ۶.۵٪

ماننیت Mannit

نیشاسته Starch ۳۰٪

ئەسپراجین Aspragine

رېسین Resin ۲ – ۴٪

رۇنىكى پەرشەۋەبۇۋى زەردە

گلايكوسايد (Glycoside) ى نەتۇزانىتىن Anthoxanthin

كە دەپنە ھۆى رەنگە زەردەكەى بەلك، مادەى گلايسېرھېزىن كە لە بەلكدا ھەپە (۵۰) چار شېرىنتەرە وەك لە شەكرى قامىش. ھەروەھا پوختەى بەلك بە باشى لە پېشەسازىدا بەكار دېت، بۇ ئەم مەبەستەش رەگەكانى نەجىزىن و نەكرىن بە ھەۋىر (Pulp)، ئەۋجا بەھۆى ھەلمى ئاۋى كەم پەستانەۋە پوختە نەكرىت، دۋاى ئەۋە پوختەكە نەكرىتە ەمارى تاپپەتپەۋە، تەپكەى نەنىشېت و ئاۋگە روۋنەكەى لە بۇشايددا ( نەبۋنى ھەۋادا Vacuum) خەست نەكرىتەۋە و نەكرىت بە ھەۋىرىكى توند و بەشۋەى چىلكە Stick يان بلۇك Blocks لە قالېدا دابەرىزىت، بەم جۋرە ئاۋگەكەى بە شىنەپى بە شۋەى تۋەلمى قاۋەپىيى تۇخ رەق دەپنەۋە، ئەم پوختەپە لە پېشەسازىي بەرھەمەكانى توتۇندا Tobacco، رەكو جگەرە، بە شۋەى مادەى دۋى شى و بۇن خۇشكرىن و شېرىنكرىن بەكار دېت. ھەروەھا لە دروستكرىنى ھەلۋا (Confectionery) و پېشەسازىي بېرە (Beer) بۇن خۇشكرىن و كەف پىكرىن بەكار دېت. بەلكەى ئېسپانايىي لە مەيدانى بازىگانىدا بەناۋيانگە، چۈنكە بۇنەكەى خۇشە، لە ھېندىك مالانى عىراقدا بەلكە پارچە كىكى لى دروست نەكرىت و بەشۋەپەكى خۇمالى بۇ چارەكرىنى كۆكە و سەرماۋون بەكار دېت، تەپكەى بۇ جارى دوۋەم بە گىراۋەپەكى روۋن لە ھايدروكسىدى سۇدېۋم پوختە نەكرىتەۋە و بۇ دروستكرىنى كەف (رغوة Foam) ئاگر كوزانەۋە بەكار دېت، ھەروەھا كرۈكەكەى يان ھەۋىرە ھاشماۋەكەى (Pulp) بەناۋ شى نەكرىتەۋە (تەللىل مائى Hydrolysis) و دەپنە بە شەكرىكى ترشاۋ بۇ ئامانەكرىنى ئەلكەۋل، ھەروەھا لە دروستكرىنى ھەۋىن (Yeast) و روۋندى قارچك و دابەركرىنى (عزل Insulation) تەختە و فايپەردا (Fibre). گەلەى بەلكە لەگەل پەيندا (Compost) بۇ بەپىتكرىنى زەۋى بەكار دېت، چۈنكە مادەى نايتروچىنى زۆر تېداپە. نوۋنمەكى (Poultice) گەلەى بەلكە نەنىزىت لە شۋىنكى داپلۇخانى (سەف = سەط = Scald) پىست بە ئاۋى گەرم، بەتاپپەتى پىستى سەر، ھەروەھا بۇ لاۋەردىنى بۇنى Foulperspiration بن باخەل (Armpits) ھەروەھا تەلۋىن كە تۋى بەلكەش ھەر سوۋى پزىشكىي ھەپە.

بەنگە كىۋىلە = بەنگى دەشتەكى

(السكران = البنج = البنج البري)

گىياپەكى سالانەپە، بۇگەنى لى دېت، گولەكەى زۆر لىنچە، گەلەكەى رەنگ ئەرەخەۋانپە، ەمارى تېرى



(تۆخى) تىدايه، به شىنويهكى كىنويله له باكورى عىراقدا  
دمرويت له مانگى نازار و نىساندا گول دىكات، تۆمكهى  
مادىمىكى كارىگىرى سىركىرى تىدايه، ژهمره بو مرووف و  
گىانهوم، پىنى دىگوتىريت (هيو سامىن).

## بہنکی رہش

**-Banj barri-Sakran = بنج أسود = سكران = بنج البري**

Henbane= Black henbane به نینگیزی

به زماني، لاتيني، Hyoscyamus niger

له رۆئاوای هیمالایا، ئەوروپا، رۆئاوای ئاسیا، تورکیا،

ئىران، سوورىيا، مىسر و لە عىراقدا لە ناوچەى سلېمانى (پېنجوئىن) دىروئىت، ئەوھى واى لەم روومكە كىردووه كە بۇ چارمىركردنى نەخۆشى بەكار بىت، ئەومىيە كە ماددى ئەلكالوئىد و تالابى تىرى تىدايە وەكو (هاپوسىپىكىرىن) (Hyoscypicrin) و كۆلېن (Choline)، ھەرومەھا بىرىكى زۆرى لە خوئىيەكانى پۇتاسىيۇم تىدايە. بە دلۇپاندنى گەلاكانى رۇئىكى ژەھرىن بەدەست دىكەوئىت. لە پىگەكانىدا ۱۶٪ ئەلكالوئىد ھەيە. ئەم روومكە لەگەل دىرمانى تردا بۇ نەخۆشىي شەكر (Dibetes) بەكار دىت، وەكو زانراوھ كە گەلا و شەكوەمبوومكانى ئەم روومكە لە ھىندىك ناوچەى ھىندىستاندا لەلايەن ھىندىك كەسەوھ (مەدەن - Addicted) وەكو ھەشىشە (Cannabis = Hashish) دىكىئىشريت، بە زۆرى تۆومەكى بى رەنگە و كەمىك تالە، رۇئىكى جىگىرى زەردى لى دەرەھىئىريت، ئەم رۇنە ترشى چەورى - Fattyacid: مايرىستىك (Myristic) و پالمىتىك (Palmitic) و ستىارىك (Stearic) و ئۆلئىك (Oleic) و لىنولىك (Lineleic) ى تىدايە.

بِمَعْنَى = بِمَعْنَى

(سفرجل = حيوۃ = Bahi= Beh = Quince=)

ناوه لاتینییه‌کە (Cydonia Vulgaris)

درمختیگی بچوکه، یان نومونگی بلأوه، نژیکی (۷) مهتر برز دمبیتوه، گه لاکه هیلکیمی و دریز کوله یه. نژیکی ۸ سم دریز و ۵ سم پان دمبیت، پهره ی گوله کی سپیه، همزوله کانی مهیلو سورن، باره کی نیمچه خړه نژیکی ۶-۱۰ سم پان زیاتر دریزه، زهره و بون خوشه له کوردستاندا زو ناسراوه و له باخه کاندا



دېړيڼدريت. بېناوياڼگتريني ښو جوړميه که له شقلاوه (Shaqlawah) دېړيڼريت، له تورکيا و قفقاس و نيران و بلوچستان و افغانستان و روڼاواي باکوري هيندستان و باکوري شمېرقييا: مراکش Morocco و جهازاير Algeria پش دېړويت. گېلا و گوڼکه و تويکنه کې مادي گيرکېر واته تفت

(قابض Astringent) ی تیادایه. بهرمکە ی ترش و شیرین و بۆن خوشه، راستهوخۆ یان به کولای یان به پیشاوی (Baking) بهخورت، یان بهمرکیت به مېرېبا (Preserver) و جەلی (Jellies)، بهلغەم فېنېمر و Expectorant بههیزکەرە (مقوي Tonic) بۆ چارمکردنی نهخۆشی دڵ بهکار دیت (Cardic). نهو ماده ولولهیییهی (هلام Musilage) که بهوری تۆمهکانی داوه، به ناوی گهرم جیا بهمرکیتوه، وهکو بلاقهرهوهیه که بۆ مادهی شل، بهمرکیت بهرمانه نامامهکراومکانی تهوالیتوه (Toilet)، ههروهها به شیوهی مادهیهکی جیگیرکەر (مثبت Stabilizer) بهکار دیت، تۆمهکی بۆ چارمکردنی سکچوون (إسهال Diarrhoea) و دیزانتری (Dysentery) بهکار دیت. ماده ولولهیییهکەش له دیوی بهروهی لهش بۆ چارمکردنی قهماغهی برین (Scales)، کولک (قرحة Ulcerus) بهکار دیت. له نهجای شیکردنهوهدا بهرمکوتوه که کرۆکی (لب Pulp) بهرمکە ی له مادانه پێک هاتوه:

ناو ۸۵.۷٪ Moisture، چهری ۱٪ Fats، مادهی مهعدنی ۰.۳٪ Mineral matters، ریشال ۱.۷٪ Fiber، کاربوهیدرات ۱۱.۹٪ Carbohydrates، ۰.۳٪ پروتین protein، فیتامین (C) ۱۰-۱۰۰ میلیگرام، ناوکهکە ی ترشی مالیک (Mailic) ی تیادایه. ناوکی تۆمهکی کهمیک تالە له تامی بادهمی تال نهچیت. گلیکۆسایدی نمیدالین (Glycoside amygdalin) و تانین (Tannin) و ولوله (هلام) و چهری به ریزه ۱۴-۱۵٪ تیادایه.

بهه ی له ههرم ی نهچیت، بهلام نهویه که به زمهمت بهجوریت، بهه ی خوییهکانی کالسیۆم و مادهی تانین و ترشی سیو و پېپسینی تیادایه، لهبهر نهوه بۆ چارمکردنی سکچوونی درێژخایه و نهخۆشی سییهکان بهکار دیت.

لینکۆلینهویهکی تر بهلێت که پێکهاتنی بهه ی: ۶۳.۲٪ ناو، ۷.۹٪ شکر، پروتین ۰.۹٪ چهری ۰.۳٪، ریشال ۱۲.۸٪ خوییه کانزاییهکانیش: گۆکرد ۵٪، فوسفۆر ۱۹٪، کالسیۆم ۱۴٪، کلۆر ۲٪، سۆدیۆم ۳٪، پۆتاسیۆم ۰.۱٪، ههروهها بریکی زۆری له فیتامینی (A,B) تیادایه، بهه ی وهکو بهرمانێک بۆ بههیزکردن و بووژاندنهوی دڵ و سیلی سنگ و ریخۆله و خویژ پژانی ریخۆله و گهه بهکار دیت. بهلام واباشه بهه ی بهشیوهی خۆشاو (خوساوه) بهکار بهیتریت که راستهوخۆ له بهرمکە ی بهر بهیتریت، خۆشاوی کولای بهه ی شهرهتیک بههیزه بۆ قهیزی و گرفت. بهکارهێنانی بهه ی بۆ چارمکردنی سکچوون: ههندیک برنج له (۲۵۰) گرام ناوای بهکولێتریت نینجا کهوچکێک بهه ی وشککراوهی تی بهمرکیت، نهه پوختهیه بهدریت به منالی لاوز و سیلاوی و نهوانه ی نهخۆشی سنگ و پشویی کۆنهندامی ههرسیان هیه. ناوکه بهه یی کولاو بۆ کۆکه بهکار دیت.

بهه ی له ناوچه دارستانهکانی کوردستاندا بهوینتریت، بهزۆری له قهره داغ (Qaradagh)، لهوه نهچیت بهنههتهکی له ولاتی تورکیا و ئێرانهوه بێت. گولی گهره ی رنگ مێخهکی و بهریکی گهره ی زهردی بۆنخۆش بهمرکیت. له خاکیکی شێداردا بهوینت، به قهلم و خهلف و متوریه بهوینت. ههروهها له (کهربهلا) و بهغدا بهوینتریت. گهلا و گۆپکه و تویکلی قهههکی مادهی گیرکهریان (قابض Astringent) ی تیادایه، بهرمکە ی ترش و تفت و پهقه که بهکولێتریت تام و بۆنیکێ خوش بهدات، له دروستکردنی خهلاو و جەلی و مرمبادا Marmalade بهکار دیت. به پنی راپۆرتکهکی پشپۆر

(Watt ۱۸۹۶-۱۸۸۹) بهرمه‌ی بۆمه‌به‌ستی پزیشکی ومکو ماده‌یه‌کی گیرکه‌ر و به‌لغم دهرکه‌ر (منخم Expectotant) و به‌هیزکه‌ر (مقوي Tonic) و بۆنه‌خوشی دل باشه. تۆومکه‌ی واته، ناوکه به‌هی (حب السفرجل). ماده‌ی لینجی وئوله‌یی (هلامی Musilaginous) زۆر تیادایه، له‌به‌ر نه‌وه بۆمه‌به‌ستی هئیمکرده‌وه (مهدی، Demulcent) و به‌لغم فریندر و به‌هیزکردن به‌کار دیت، له‌عزاقدا له‌سه‌هه کۆنه‌کانه‌وه هه‌تا نیستا، له‌پزیشکی میلیدا بۆچاره‌کردنی کۆکه و سووتانه‌وه‌ی بۆریچه‌که‌کانی هه‌ناسه به‌کار ده‌هینریت.

به‌یاخه شیرینه = نه‌کۆ

(قصب الذريرة = وج = اقروون = عرق اکر)

(Sweet calamus = Acorus- calamus Sweet flag)



گیایه‌کی سه‌لکاره قه‌دی ژێر زه‌ویی هه‌یه، له‌کۆمه‌له‌ی سینوی بن نه‌رزه. سه‌لکه‌که‌ی بۆنی خوشه، جۆریکه له قامیش، له‌ته‌رکه (بردی Sedge) ده‌جیت، له‌زۆر ناوچه‌ی نه‌ورویا و سیلان و هیندستان و چین دهرویت، له‌به‌رنه‌وه‌ی زۆر بۆنه‌خۆشه، به‌یه‌که‌ی له (۳۰) به‌هه‌اراته سه‌ره‌کیه‌که‌کان دانه‌نریت، ره‌گه‌کی به‌شیه‌ی هه‌راچه هه‌راچه یان هه‌راوه هه‌یه، جاران به‌سه‌ر نه‌رزێ کلێسه‌که‌ندا دهرژێنرا له‌کاتی بۆنه‌ناینبیه‌ گرینگه‌که‌ندا.

گیایه‌که له‌قه‌راغی ناوی وه‌ستاودا (گۆم و زه‌لکاوه‌که‌ندا) دهرویت، له‌دوو سال زیاتر ده‌ژی، له‌مانگی حوزه‌یران و ته‌مووزدا گۆل ده‌مکات، نزیکه‌ی مەتر و چارمکێک به‌رز ده‌بێته‌وه ره‌گه‌کی سه‌وز و قاوه‌یییه، نه‌ستوور و خشۆکه، نزیکه‌ی مەتر و نیوێک درێژ ده‌بێت، گه‌لاکه‌ی له‌شمشیره ده‌جیت ئه‌گه‌ر به‌ده‌ست بقلیقێنرێته‌وه بۆنێکی عه‌تریی تایبه‌تی لێ دیت، گۆله‌که‌ی زه‌رد یان سه‌وز یان قاوه‌ییین پێکه‌وه ده‌نووسێن، له‌به‌ری گه‌نمه‌شامی ده‌چن، به‌قه‌در په‌نجه‌یه‌کی ده‌ست ده‌بن. قه‌مه‌کی سێ سوچه له قامیش ده‌جیت. به‌شه‌پزیشکیه‌که‌ی بریتیه‌ی له‌ره‌گه‌کی، له‌سه‌رمته‌ی به‌هه‌اردا به‌ر له‌دهرکه‌وتنی گه‌لا یان له‌سه‌رمته‌ی پایزدا، ره‌گه‌کی هه‌ک ده‌کرێته‌وه و به‌باری درێژیدا له‌ت ده‌کریت و وشک ده‌کرێته‌وه، به‌لام نابێت تونکه‌که‌ی لێ بکرێته‌وه. ماده‌ی کاریه‌گر تێیدا بریتیه‌ی له‌رۆنێکی سه‌ره‌کی (په‌رشه‌وه‌بوو) به‌ره‌زی ۲-۶۰٪ له‌گه‌ل ماده‌ی ئه‌سارۆن (Asaron) و ماده‌ی تال و ده‌باخه‌گر، وئوله‌یی (هلامی) که هه‌رس وریا ده‌مکاته‌وه و ده‌بێته‌وه‌ی مین پێکردن و که‌مکرده‌وه‌ی بای ناوسک.

به‌کاره‌ینانی:

أ- له‌دیوی دهره‌وه‌ی: هه‌رپه‌راوه‌ی ره‌گه‌کی بۆچاره‌کردنی برین و شکاوی نیسک، به‌وه‌که رۆژی جارێک ده‌کریت به‌سه‌ر برینه‌که‌دا، هه‌روه‌ها هه‌رپه‌راوه‌کی بۆچاره‌کردنی سووتانه‌وه‌ی هه‌وکه، به‌وه‌ی که به‌په‌نجه یان به‌فلچه به‌هه‌وکه‌که‌دا به‌هینریت. ناوی ره‌گه‌که کولاومه‌کی ده‌کریت گه‌رمه‌وه (حمام) بۆ

چارمکردنی لاوازی لەشی مندال و دمره بەراز (داء الخنازیر) و ئیسکە نەرمە و (لین العظام) ھەروەھا بۆ چارمکردنی رۆماتیزمە و ئیفلیجی و لاوازی بھمار، لێژەدا (۵۰-۱۰۰) غرام لە رەگە کە دەھینریت و دەرکەرتە لیترێک ناوێوە و دەرکۆلێنریت، ئەوجا دەرکۆلێنریت و ناوێکە دەرکەرتە گەرماوێکەو.

ب- لە دیوی ناوێوە: ناوێ کولامێکە یان بۆیەکە یان رۆنی رەگەکە یان جووینی چەند پارچەبەک لە رەگە و شەگەکانی بۆ چارمکردنی کەمیی نیشتهای خواردن و دەرکۆلێ و دەرکۆلێ با لە رێخۆڵە و خوێن کەمیی و دواکەوتنی بینوێزی لە کچاندا، ھەروەھا بۆ بەھێزکردنی بیر و گورجکردنەوێ مێشک، بە تاییبەتی لە کاتی پیریدا و بۆ چارمکردنی لەمی گورچیلە و سنگ ئێشە و پاراستنی دەرکە لە نووسان پێش قەسەکردنی زۆر، ناوێ کولامێکەش بەمەجۆرە ئامادە دەرکەرت: کەوچکێکی بچووک لە رەگە چنراوێکە دەرکەرتە فەنجانیک ناوێوە بۆ ماوێەکی کەم دەرکۆلێنریت، رۆژی دوو فەنجانی لێ دەرکۆلێنریت ئامادەکردنی بۆیەکەش بەوێ دەرکەرت کە کەمێک لە رەگە چنراوێکە پێنج ئەوێندەیی خۆی ئەکەوێ بەسەردا دەرکەرت، نیو کەوچکێ لە کەمێک ئاودا لێ دەرکۆلێنریت و پێنج ئەوێندەیی پارچەبەک شەکر، رۆژی سێ جار. رۆنەکەش بەمەجۆرە ئامادە دەرکەرت: ھیندیک لە رەگە کە دەرکەرتە پێنج ئەوێندەیی خۆی لە رۆنی زەیتوون لە شووشەبەکی بھم داخراودا، ئەوجا بۆ ماوێ (۱۰) رۆژ دەرکۆلێنریت بەر ھەتاو، دواوەی دەرکۆلێنریت و رەگەکەشی تێدا دەرکۆلێنریت، لەم رۆنە (۱۰-۱۲) دەرکۆلێنریت دەرکۆلێنریت سەر پارچەبەکی بچووک لە شەکر رۆژی دوو جار. ھەروەھا رۆنەکە لە پێشەسازیی خۆراک و عەتر و دەرمانی ئاراییدا بەکار دێت.



بەببویون (Bayboon)

بابونج (Babonnej)

بە زمانێ زانستی (Matricaria)

بە ئینگلیزی (German chamomile)

لە نیوان مانگی حوزەیران و مایەدا گۆل دەرکەرت، لە ناوچەیی موسڵ و سلێمانی زۆر. لە دەستووری دەرمانسازی (Pharmacopoiias) ئەوروپاییدا ناوی ھاتووە، گۆلەکەیی بۆنێکی خۆش و تەمێکی تالی ھەیە. رەوشتی دژی کۆلنج (مضاد للتشنج Antispasmodic) و بەلغەم فرێنەر (منخم = مقشع Expectorant) و بەدەرکەر (طارد للريح -

Carminative) و کرم فرێنەر (طارد للديدان Anthelmentic) و ھێمنکەر (مهدئ Sedative) و مێزینکەر (مدر للبول Diuretic) ھەیە، بەتاییبەتی بۆ نەخۆشییە منداڵان بەکار دێت، وەک: ددان دەرھاتن (الأثغار = التسنين Dentition) و پشێوی گەمە و گۆی ئێشە (Ear- ache) و کۆلنج (تشنج Convulsions)، ھەروەھا لە چارمکردنی تایی پچەپچەر (حمى متقطعة Intermittent) و بێ ھێزیی

گشتی (ضعف عام Debility) و ژانسهك (مغض معوي Colic) (هستريا Hysteria) دا نهنجامیكى باشی بووه جایى بهیبوونی زۆر گهرم دهرمانیكى رشینهوویه (مقیء Tonic) و چاییه شلهتینهکى تا دههینتیه خواروهه (مخفف للحمى Febrifuge). رهوشتی پاکژکهرهوه (مطهر Antiseptic) و دژمته (مضاد للحمى Antiphlogistic) هیه و بؤ چارهکردنی برین بهکاردیت، گرینگترین پئیکهینهری کیمیایی بهیبوون نهو رۆنه پهرشهوهبوویه کهوا تئیدایهتی، ههروهها مادهیهکی تالی تئدایه پنی دهگوتریت نهپجینین (Apigenin) و گلایکوسایدی نهپین (apiin) و کومارین (Coumarin). چالاکترین مادهی له رۆنی بهیبووندا مادهی کامازولینه (Chamazolene) که رهوشتی تا هینانه خواروهی هیه، جگه لهوی که نهو مادهیه له چارهکردنی هستایهتی (الحساسية Allergic) ی لهشدا، بهرامهر ههندیک ماده بهکار دیت. بهیبوون له (۲۵-۱.۳۵٪) رۆنی تئدایه، نهگهر رۆنهکه زۆر پاک بیت رهنگهکی شینه، بهلام بهکاری رووناکی و ههوا سهوز ههلمهگریت، نینجا قاومیی. بۆنیکی تیژ و تامیکی تالی هیه، بهیبوون بؤ ئالیکی ناژهل باش نییه چونکه کاریکی زیانبهخش دهکاته سر شیرمهکی.

بهیلسان = بهیلسان



(بلسان = بيلسان کبيرة خابور = خمان أسود =)  
(Commonelder = black-berried elder = elder berry)

دهرختیکه ههندیک جار ههتا (۸) مەتر بهرز دههینتیهوه، به شیهویهکی دهشتهکی له باخ و کپلگه و پهڕژینی باخچهکاندا له بهرزهلانی زهوی بهیار و چهرم و چخوردا دهرویت، توپکلی قهههکی رهنگ خۆلهمیشییه. دهرز دهبات، گرئی بچووکى پتیهیه له بالووکه دهچیت، گهلاکهی درژکۆله و ددانداره، نزیکهی ۳۰سم درژ

دههیت، له مانگی تهمووزدا گۆل دهکات، گۆلهکی بهشیوهی هیشووی زهره، بۆنی شهکری لئ دیت، بهرهکی له ترئ دهچیت لههیشدا سهوزه، که پئ گهیشته رهنگهکی رهش و مهلهو شین دههیت، بهشه پزیشکییهکی بریتییه له گهلا (بهبی لاسك). ههروهها گۆلهکانی له مانگی حوزهیران و تهمووزدا، بهرهکشی دواى نهوی که بهباشی پئ دهکات لهگهڵ شهکردا دهکریته به مرهبا، توپکلهکی له قهههکی دهکریتهوه، نینجا توپزاله خۆلهمیشییهکی لئ دهکریتهوه چینهکی ناوهراستی بهردمهکویت نهوجا ورد دهکریته بؤ بهکارهینان. مادهی کاریگهر لهو رووهکهدا بریتییه له گۆلهکانی که رۆنیکی پهرشهوهبوویان تیادایه، بهشه سهوزمهکی ناوهراستی توپکلهکشی مادهی ساپونین (Saponin) و مادهیهکی نیمچه ئەلکالی تیادایه که دههیته هۆی میزکردن و بهلفهم فریدان. گهلاکشی مادهیهکی نارامهر و دژ به سوتانهوی تیادایه. گۆلهکی کلایکوسایدی فلافولۆید و رۆنی سهرمهکی و مادهی دهباخهر و بۆیهی نهنتروسیانید و کهمیک فیتامین (C) تیادایه. بهکارهینانی:

أ- له دیوی دهرهوه: گهلا ناسکه کوتراوهکانی بؤ چارهکردنی سوتانهوه و کیمکردنی بنی نینۆک بهکار



دیت، گەلاکەى دىمکوتریت و لەگەل شیر لى دەنریت تاومەکو ھەویرىكى لى دیت، ئەمە بۇ چارەکردنى ناوسانى مەياسىرى بەکار دیت، ھەروەھا مەلحەمى گەلاکانى بۇ چارەکردنى ئیش و نازارى دەردەشا لە جومگەى پەنجەکاندا بەکار دیت. بۇ دروستکردنى مەلحەمەکش، گەلا ناسکەکانى لەگەل کەمىک رۇنى مانگا تىکەل دىمکوتریت و دىمکوتریت ھەتا وەکو مەلحەمى لى دیت.

ب- لەدیوى ناوھە: چای گولەکانى بۇ چارەکردنى سنگ ئیشە لە ئەنجامى سەرماوھ و بۇ رۇماتیزمە و ئالووکەوتن بەکار دەھینریت، ھەلمزىنى ھەلمى چاپەکەشى بۇ چارەکردنى ھەلامەت، بۇ چارەکردنى گوئ ئیشە لە سەرماوھ، ھەلمەکەى بە ھۆى رحەتییەکی بچووکەوھ دىمکوتریتە گوئچکەوھ، جگە لەوھى کە چاپەکەى نۆرە کۆکەى بەتین دادەمرکینیتەوھ. بۇ نامادەمکردنى چاپەکەى یەك پان دوو کەوچک لە گولەکانى دىمکوتریتە فینجانیک ئاوى کولاًوھوھ و رۆزى (۴-۵) جار فینجانیکى لى دىمخورتەوھ، وا باشە کە بەر لە خواردنەوھ، چاپییەکەى کەمىک ئاوى لیمزى ترشى تى بکرت، رۆزى نزیکەى (۲۰) گرام لە ئاوى بەرە تازەکەى بۇ چارەکردنى سەرئیشە و سوتانەوھى (عرق النسا) بەکار دیت، بە مەرجیک بۇ ماوھى زۆر بەکار بێت، بەرە وشکراوھ لىنراوھەکەى لەگەل شەکردا قەبزى خاو دىمکاتەوھ، ھەروەھا چای گەلا ناسکەکانیش ھەر بۇ خاوەکردنەوھى قەبزى باشە، چای توئیکەکەشى ھەر بۇ خاوەکردنەوھ و مێز پێکردن بەکار دیت. کارى توئیکە ناسکەکانى لە کارى توئیکە وشکەوھبوھمکانى بەتینترە.

بخورد

(لبان ذکر = کندر = بست = Olibanum = Frankincens = Incense)

ناوھ زانستییەکەى (Boswellia- socotrana)

وشەى (لبان) لە وشەى (ئەلبانو)ى یۆنانییەوھ وەرگیراوە، (کندر) لە فارسییەوھ.



بخورد ئەگەر بسووتینریت، ھەواکەى دەوروشتى خۆى بۇنخۆش دىمکات، بەتایبەتى بۇ پێشوازییکردنى مینوان و لە ھیندیک ناھەنگ و بۆنە (مناسبة)ى ناییندا دەسووتینریت، وەکو بەخششیک بۇ خواوەندەمکان (ألہة) و ریزگرتن لە پیاوچاکان پان بۇ تازەکردنەوھى بیرەوھى مردووھمکان. لە زۆر کۆنەوھ مەووف لەو باوەرەدا بووھ کە مەبەست لە سووتاندنى بخورد، پاکژکردنەوھى ھەوا و دەرکردنى جنۆکە بووھ لەو دەوروہرەدا. بەناویانگترین جۆزى بخورد ئەوھیە کە لە درمختى (بوسویلیا) (Boswellia) لە ھەبەشە (ئەفریقا) دەرەھینریت، ھەروەھا لە عومان و یەمەندا، لێرەوھ براوھ بۇ یۆنان و رۇما. مادىەکی گرانبەھایە، کارى بخوردانىش (مبخرة) ئەوھیە کە پشکۆگرى بەرەوام بۇ سووتاندنى بخوردەمکە

بارىۋىڭىمىكتا. درمختى بخورد درمختىكى بچووكى دىكاويىيە، گەلاگەى ناوتىيە، بەشۋىيەكى پىچەوانەيى لەسر قەمەكە ۋەستايە، لە مانگى ئەيلولدا گول مىكتا. بخورد بىرتىيە لە مامىيەكى زەمقى ۋە رىسىنى، بە كراندنى يان قلىشاندى، توكلى قەدى درمختەكە، بەشۋىيە دىلۇپ دىتە دەرۋە، لە پىشدا رەنگەكە سىپىيە، دوايى دەبىتە زەردىكى كال، شۋىيەكى لاستىكىيە ھەيە، نەگەر ۋازى لى بەئىنرىت ۋەشك بىتەۋە زور رەق دەبىت رەنگەكە دەبىتە زەردىكى تىز. بخورد لە (۶۰-۷۰٪) مادەى رىسىنى ۋە (۲۷-۳۵٪) مادەى زەمقى تىدايە، جگە لە رۆنى ۋەشكەۋە بوو بە رىزەى ۷،۵٪. مادەيەكى زەرد ۋە بۇنىكى عەترى خۇشى ھەيە، ئەۋ خۇلمەيشەى كە لە سوتاندەكەى بەجى دەمىنىت كاربۇنات ۋە گۇگىرەتاتى پۇتاسىيۇم ۋە كاربۇناتى كالىسيۇم ۋە خۇنى فۇسفۇرى تىدايە. بخورد جگە لەۋەى كە بۇ سوتان بەكار دىت، لە دروستكرەنى كلىشدا (كحل) بۇ چاپۇشتەن بەكار دىت. مەۋقى كۇن لە چارەكرەنى سەرنىشە ۋە نەخۇشەيەكانى سەنگدا ۋەكۇ (كۆكە ۋە بەرھەنگ ۋە بەھىزكرەنى بۇرچەكانى ھەناسەدان ۋە مەركىزى بىلغەم) زۇرى بەكار ھىناۋە.

ھەرۋەھە بىلەن كە دىۋەكلى بخورد بۇ چارەكرەنى ھىندىك جۇرى نەخۇشى رۇماتىزمە ۋە تۇزەكەش (ھاپىدراۋەكەى) بۇ شكاندى ئازارى ددان بەكار ھىناۋە بخورد لە دروستكرەنى لەزگە (پلاستەر) ۋە ھىندىك جۇرى عەتر ۋە دەرمانى پىزىشى ۋە دەرمانى ئاراپشدا بەكار دىت. بۇ بەكار ھىنانى بخورد لە چارەكرەنى كۆكە ۋە سوتانەۋەى بۇرچەكانى ھەناسەدا: دىۋەكەۋچى گەۋرە لە بخورد لەگەل (۵) دەسك مەدەنۋوس مەركىتە ئاۋىكى زۇرۋە ۋە مەكۇلىنرىت تاكو نىزىكەى پە بە كىپىكى لى دەمىنىتەۋە، ئەۋجا مەپالئورىت، نىۋەى بەمانى ۋە نىۋەكەى تى ئىۋارە مەخۇرىتەۋە درمختى بخورد بە دىزايىي سالى بەرھەم دەت، چاران ۋەلاتى يەمەن ھەر سالى نىزىكەى (۳۰۰) تەن بخوردى ناردۋەتە دەرۋەى ۋەلات. ئەۋەى شاپانى باسە كە درمختىكى تىش ھەيە بخورد دەت، پىنى مەكۇرىتە درمختى مايرە (المر)، بەلام بەرھەمى ئەم درمختە سى ئەۋمەندەى بەرھەمى درمختى پىشۋو چاكە.

بىرنىچ

(أرز = رز = رىس = Rice)

ناۋە زانستىيەكەى (*Oryza sativa*)

لە بىنەرمەدا بىرنىچ لە ئاسىيائى ئىستۋانىيەۋە پەيدا بوۋە. ئىستاكەش لەۋ ناۋچەيەدا ھەر بە بىرنىكى زۇر دەمىنىتە بەرھەم ۋە بوۋە بە خۇراگىكى سەرمەكى بۇ مىلۇنان ئادەمىزاد. يەكەم رۈۋەكى مەغلۇدانە كە لە زەۋىي زەلگادا بە باشى مەۋىت، دەبىت خاكەكەى بە ئاۋ داپۇشرىت ۋە كاتىك كە پى مىكتا، ئاۋەكەى لى مەركىت (بىل Drianing)، بۇ درۋەۋەى بەرھەمەكەى. ۋەلاتى چىن ۋە ھىندىستان گەۋرەتەن بەرھەمەتەن ۋە كارەكرى بىرنىچ، ۋەلاتى تايلاند ۋە بورماس گەۋرەتەن ۋەلاتى كە بىرنىچ دەمىنە دەرۋە. ھەرۋەھە بىرنىچ لە باشۋورى ئەۋروپا ۋەلاتە يەكگرتۋەكانى ئەمەرىكا ۋە برازىلىيە دەمىنىتە بەرھەم. تىببىنى: بىرنىچى مەمبەر (بەسمەتى) لە باشۋورى عىراقدا بە تايبەتى لە ناۋچەكانى فوراتى ناۋمەراست (دىۋانە، شامىيە، مەشخاب)دا زۇر دەمىنىت، ۋە لە باكورى عىراقدا (كوردستان) بىرنىچى بانى خىلان ۋە بازىيان ۋە ھەرىر ۋە باتاس ۋە مەقرە شۇرەتيان ھەيە بۇ قىۋلى ۋە پلاۋ ۋە شۇزىيا ۋە مەركىتە ياپراخ ۋە كەفتە

## وگپه و فرنی محله بیهوه.

برنج مقامینکی باشی له هه موو مالنیکدا داگیر کردووه. هه ژار یان نهوله مهند، چونکه نیستا برنج زۆره و هه رزانه و نهو مشی باشه له هه موو وهرزیکدا و له گهل هه موو جۆره خواربمهنی و سهوزیه کدا بهخوړیت. بهدریت به لاواز و بههیزیش، به منداډ و به گهرهش. برنج رهنکی سوور (ناوی ته ماته) یان زهره (زهره چوه) یان ربه هه ناری تی بهکریت و رهنکی هه مهجوری لی پهیدا بهبیت، برنج خوراکي نیوهی دانیشتوانی جیهانه و خوراکي نزیکی ملیاریکه له مرؤف له ولاته گانی نهو په پری روه لاتدا (چین و یابان و نه مننوسیا و... هتد برنج به خوراکي په که می دانیشتوان دانه ریت، میلله تی واش هه په له برنج زیاتر هیچی تر ناخوات. بنگومان هوی نه ممش بۆ نهو به که ریت به که نهو ناوچانه خویان به نه پرتی په که می برنج، باوه وایه که به نه پرتی برنج له هیندستانی روه لاتیه وه، نینجا له ویه چوه بۆ ولاتانی تر، هتا وای لی هات بوو به مامیه کی خوراکي باو. چهن دین خواربمهنی خوشی لی دروست بکریت، رواندی برنج په پویست به ناوچه په کی گهرم و زملکاو دکات، وا باشه که برنج به ناربه که به به بهخوړیت چونکه نه م فیتامینی (B) تیادایه که بۆ بهرگری نه خوشی لاوازی (بیربیری) باشه. هه ر لیبریه که له برنجی سهپکراو (کرمکراو) نزیکی (۸۰۰) کالوری له وزه ی گهرمی بهدات.

## پنکهاتنی برنج:

له (۱۲.۵٪) ناو، (۳٪) پروتین (۳٪) چهوری، (۷۸.۸٪) نیشاسته، (۳٪) خونی کانزایی و مکر خونی پوتاسیوم و سو دیوم و کالسیوم و مهنکهنیز و ناسن و فسفور و گوگرد و یۆد. برنجی به توپکله ره فیتامین (A.B.E) ی تیادایه، له بهر نه وهی که برنج نیشاسته ی زوری تیادایه بۆ نهو که سانه باش نییه که تووشی نه خوشی شه که نه بن، شوربای برنجیش بۆ رهوانی باشه. هه ویری برنجی کولایش و مکر شلته بۆ سوواتنه وه و نارایش به کار دیت نه که له گهل بۆد ره تیگهل بکریت.

## برنووتی

(نشوق = سهوط)

به ره له کریستوف کولومبس، له دور که گانی هیندی روناوای مهکسیک و هندی که له ناوچه گانی نه مریکای باشووری، برنووتیان به کارهیناوه نهو سا که خه لگی لهو باوه ردا بوون که به کارهینانی برنووتی سوودی بۆ تهن دروستی هه په. نه ممش بووه هوی نه وهی که له نهو روپادا بلاو بهیته وه و له ویه به ره رو هه لات. له سه ده ی هه ژمه دا به کارهینانی نهو خووه گیشتبوه نهو په پری. به رانه په کی نهوتو که په یوان و ژنانیش به کاریان بهینا و قووتووی برنووتی نه خشین و گرانبایی به کار بهینرا. برنووتی کیشکان هه له په یان بۆ نه م قووتوانه به کرد و به یان کرین. لهو کاته دا نه تیگیتی تاییه تی بۆ به کارهینانی برنووتی هاته ناراه و مکر چونییه تی کرد نه وهی قووتووه که و پیشکیشکردنی به میوان. له م سالانه ی دوا ییدا شیه په کی تر له به کارهینانی برنووتی هاته ناراه، نهویش به وهی که برنووتیه که له جیاتی نه وهی به لووت هه لمز ریت، به چیلکه په کی یان فلچیه که له ناو دم هه لمه سووت یان به خریته نیوان هووک و لیوموه.

چۆنىيىتى ناماممىكرىنى بېرنووتى: بېرنووتى لە ورە تووتىنى بەرماۋى پېشەسازى جىگرە و نىرگەلە نامامە مېكرىت، بە زۆرى لە چەند جۆرە تووتنىڭ تىكەلەۋى مېكەن. ئىنجا بە ئاۋ تېرى مېكەن بۇ ماۋى (۸-۶) ھەفتە ۋە ھەندىك چار دوو سال دەپھىلەنمە، ھەتا مېترىش (تخمير) ۋاتە خۇش دەپھىت. ئىنجا دەپھان ۋە رېژىمەكى تاييەتى ھەندىك خۇنى كانزايى تى مېكەن ۋەكو خۇنى كاربونات ۋە گۇگرات ۋە كۇرىدى سۇدۇم يان پۇتاسىۋم ۋە كاربوناتى نەۋشاتر، بۇ ئەۋەى بۇگەن نەكات. رېژەى نەم خۇنىە كانزايىيانەش بە پىنى جىاۋازى ۋەلاتان مېگۇرېت، بەلام بە شىۋەىكى گىشتى ناپېت لە سنوورى چۈرەىكى بېرنووتىيەكە تېپەرېكات. دۋاى ئەۋە مەدى بۇنخۇشى تى مېكرىت ۋەكو تۋى تونكە (تونكە = Tonka) ى ھارپاۋ يان دارچىنى يان مېخەك يان رۇنى بېرگاموت (برغاموت = bergamot) يان لاۋمىتە (لاۋنطە - Lavender) بە رېژىمەكى تاييەتى كەم. زۇرجار بېرنووتى گزى تيا مېكرىت بە مەبەستى سوۋى بازىرگانى مەدى سەرى تى مېكرىت، لەۋ مادانەى كە رەنگەكەيان زەرد يان قاۋەپپىيە، گەرچى نەم مادانە زىيانەخشىش بىن، ۋەكو مەدى زەرنوق، جىۋە، تەنى خىشتى سوۋى ھارپاۋ، لەم، زەمق، نىشاستە ۋە خۇنى قورقۇشم. ئەمەش بۈۋەتە ھۇى زەۋراۋىيۋىنى خەلكى ۋە كارمەساتى ناخۇش، بەلام ئىستاكە نەم گزىيە بەھۇى تاقىگە كىمىيەپپەكانەۋە بە ئاسانى دەۋۇرېتەۋە ھەندىك كەس لەۋ باۋەردەن كە بېرنووتى لە سەرما ۋە ھەلامەت دەپانبارىزىت. ھەرۋەھا ئەۋ كرىكارانەى لە كانەكاندا (مناجم) ئىش مېكەن لەجىياتى جىگرە بەكارى دەپھىن چۈنكە ناپېت شقارتە ۋە چەخماخ بەكار دەپھىن، نەۋەكا كانەكان بىتەقەۋە بەلام دەپھىت ئەۋە بزانىن كە ئىستا بېرنووتى ئەۋ گرىنگىيەى نەۋەكا كە سەمەك يان دوو سەمە لەمەۋىش ھەپپۋە ۋە لە زۇر لە ناۋچەكانى جىھاندا بەكار دەپھىن، نەۋەكا جىگرە جىگەى گرتۋەتەۋە يەككە لە جۇرەكانى بېرنووتى ئەۋەى كە ۋەكو بىنىش مېجورېت، ئەمەش چەند جۇرېكى ھەپە: بەناۋىانگىرىنىان جۇرى سكۇتلەندى ۋە سوۋى ۋە پۇلەندىيە بەناۋىانگىرىن ئەۋ بېرنووتىيەى كە بە لوۋتەۋە ھەلەمىزىت ئەۋ جۇرە فرەنساپپە كە پىنى مېگۇرېت راپى (Rappee)، جۇرى تىش ھەپە كە بە ھەردوۋ رېگەكە بەكار دېت: ۋاتە لە لوۋت ۋە لە دەمەۋە، بەناۋىانگىرىنىان جۇرى (مەكاپۇى) پپە. دەپھىت ئەۋەش بزانىن كە دەپھىت تووتىنى بېرنووتى (۴-۴.۵٪) نىكۇتىن ۋە (۴-۷٪) نىشاستە ۋە (۵.۵-۱۳٪) لە كاربۇھايدراتەكانى تىادا بېت.

تېپىنى/ بېرنووتى مىسىرى لە ۲۴٪ نىتراتى پۇتاسىۋم (Nitrate) يان سۇدۇم ۋە ۶٪ رۇنى كۈنجى (سېرچ) ۋە ۱٪ مەدى بۇنخۇشى تى مېكرىت.

بىستە (فستق Pistachio)

ناۋە زانستىيەكى (Pistacea Veral)

لە كۈمەلەى ئەناكاردىا (Anacardيا) يە. دەرەخىكى مامناۋەندى بەردارى بەھادارە، لەبەر بەرمەكى دەپھىن، لە كوردستاندا زۇر دەپھىن، بەتاييەتى لە موۋسل ۋە سىنجا ۋە ئامىدىدا، دەرەخەكى نىزىكى (۳-۸) م بەرز دەپھىتەۋە، ھەندىك چارىش مەكاتە (۱۰-۱۰ م). گەلەكى لە زىستاندا دەپھىت، گەلەكى لە شىۋەى پەرداپە، دىزىيەكى لە نىۋان (۱۰-۲۰) سەدىيە لە (۱-۳) جۋوت ھەك پىك ھاتوۋە، گۈلەكى جۋوت خانەپە (ثنائىة المسكن) ۋە بى پەرمەپە (عديمة التويج)، بەرمەكى بەشىۋەى ھىشۋە،



ھەرىكەى يەك تۆۋى تىيادايە، لەپىشدا بەرگىنى سوورى مەيلەو ئەرخەوانىي پىئومە، دەنگە بىستەكە خۆى تويۇنلىنىكى رەقى مەيلەو زەردى ھەيە، كرۇكىكى (لب) وشكى سەۋزى تىيادايە. دارى بىستە لە دارمەن دەچىت، چونكە ھەردووكيان دوو جۇرن لە يەك رەگەز، بۆيە تەنيا لەسەر دارمەن مەتورىيە دەكرىت. بىستە لە ئىران و ئەفغانىستان و توركىيا و سوورىا و لوپنان و پاكىستاندا دەپوئىت، واتە لە ئاسىي ناۋمراستدا، ھەرومەا لە ئىتالىا و باشورى ولاتە يەكگرتوومكانى ئەمەرىكا و

كالىفورنىيادا. دارى بىستە لەو شوئىنانەدا دەپوئىت كە لە ھاۋىندا گەرم و لە زىستاندا ساردن. دارەكەى دوو جۇرە: نىر و مى، مېيەكەيەتى كە دۋاى مەتورىيە كەردن، بېرىكى زۆر بەر دەمات، لە خاكىكى كلسىدا دەپوئىت، كە گەۋرە دەمىت و بەر دەمات، ھەندىك لە بەرەكەى دەكەۋىتە سەر زەۋى و چەكەرە دەمات و ھەندىك نەمامى بچوۋكى لى پەيدا دەمىت، ئەمانە دەكرىن بە شەتل و دۋاى (۱۲) سال مەتورىيە دەكرىن، دۋاى مەتورىيە كەردەكە بە ۴ سال بەر دەمات. دارى بىستە دارىكى تەمەن درىژە، ھەندىكىيان بۇ ماۋەى ۳۰۰ سال مەژىن، دۋاى تەمەنى ۶۰ سال بەرى تەۋاۋ دەمات، لەم تەمەنەدا ھەر دارىك واتە مېيەكانى سالى ۳۴۰ كىلو بەر دەمات، لە نىۋانى مانگى ئەپىل و كانوۋنى يەكەمدا بەر دەمات، ئىنچا بۇ ماۋەى دوو سال لە بەر دەكەۋىت و دۋاى ئەۋە دوۋبارە بەرىكى زۆر دەماتەۋە بىستە لەو بەرانەيە كە بەھايەكى خۇراكىي زۆرى ھەيە، كىلۋەكە بىستە ۶۷۰۰ يەكەى گەرمى (ۋەدە حرارىيە) دەمات، كەچى كىلۋەكە گۆشت لە (۲۵۰۰) يەكەى گەرمى زىياتر نادات. بىستە بە كالى و بە سۈزىكرۋاى دەفروشرىت، بە فەرىكى و بە برزاۋىش دەخۇرىت، خۇشترىن چەرەسە، ناۋكى بىستە دەكرىتە حەلۋا و خوارمەمنى ترىشەۋە. ھەندىك جارىش دەكرىتە قوتوتوۋمە دەمىن ھەندىك بەرى بىستە قلىشاۋمەتەۋە و ھەندىكى داخراۋە، جۇرى يەكەمىيان لەخۋەيەۋە بەكارى شى و ئاورنگ، لە مانگەشەۋدا دەقلىشىت. بەرى بىستە لە بەرەبەياندا بەھىشۋەكەيەۋە دەچىرىتەۋە و ئىنچا بەدەست ھەلدەۋەرىت. جۇرىكى تر ھەيە لە دارى بىستە عەترى تەرىمەنتىنى لى دەرمەنەرىت، ھەرومەا جۇرىكى ترىشى ھەيە زەمق و رۆنى لى دەگىرىت.

بىستە لە خىزانى قەزۋانىيەكانە (البطميات)، بەھاي خۇراكىي بىستە لە ھى گۈز و باۋم كەمتر نىيە.

پىكھاتنى كىمىيائىي ناۋكى بىستە:

ئاۋ (۵۹٪)، پىرۇتىن (۲۴،۴٪)، نىشاستە (۳،۵٪)، چەۋرى (رۇن) ۶۲،۵٪، رىشال (۱،۳٪)، جگە لە قىتامىن (B)، لە چەرەسەكانى تر دەۋلەمەندترە، بە خۋىنى كانزايى ۋەكو خۋىنى مس و ئاسن و كالىسىۋم و فسفۇز، لەبەر ئەۋە بۇ مەۋقە دەمارگىرتوۋ (العصبى) باشە. ھەندىك كەس تويۇنل لە بىستەى فەرىك دەماتەۋە وشكى دەماتەۋە و بۇ كاتى پىئويست ھەلى دەكرىت، دۋاىي ۋەكو چايسى لىنى دەمىت بۇ دامركاندەنەۋەى رىشانەۋە لە كرۇكى دەكى (تۆۋى) بىستە رۇنىكى سەۋزى بۇنخۇش دەرمەنەرىت، لە پزىشكىتىدا بۇ ھىمەكەردەنەۋەى نىش و ئازارى دەمار بەكار دىت، ھەرومەا دەرىت بەۋ كەسانەى كە فرمانى بىر و ماسۋولكەيى بەجى دەھىنن.

بستى كۆيلەكان = پاقلىمى سودانى

(فستق العبيد = فول السودانى (Ground nut= Pea nut= Pinda)

ناوه زانستىيەكەى (Arachia hypogaea)

روومكئىكە لە كۆمەلەى پاقلمەنىيەكانە (البقليات)، بىنەرمتەكەى ئەمەرىكاىيە، دىنكەكەى بە توكىلەو و بەبى توكىل مەخورىت، بۇ پىكەئىنانى ماسوولكە و تىزىوون باشە. لە فاسوليا و پۆلكەو و نىزىكە. نىو كوپ لە كەرەى (رۇنى) ئەم بستىيە (۵۷۶) گەرمۇكە (سەرە) وزەى گەرمى دىدات. ئەم نىو كوپە لە بستەكە ۲۶.۱ گرام پىرۇتىن، ۴۷.۸ گرام رۇنى روومكئى، ۲۹۳ مىلىگرام فسفۇر، ۱۶.۲ گرام (نىاسىن)، ۰.۱۲ گرام لە فىتامىن (B-۱) ى تىدادايە. يەكئىك زۇرى لى بخوات قەلەو دىبىت، بستى كۆيلەكان سۇفركراو بىت يان بىرزاو، پىرە لە مادەى خۇراكى، ھەرومەا ئەگەر بەشئووى كەرمەش بىت، كەرمەكەى مادەى (پىرۇتايىن) و فسفۇر و (تىتامىن) و (نىاسىن) ى تىدادايە. كەرەى بستى كۆيلەكان جۇزىكە لە كرىم، لە دروستكردىنى ھەلوا و بەستەمەنى (مىلجات) دا بەكار دىت. رۇنى ئەم بستىيە لە مەيدانى پىزىشكىدا، بۇ ھەلگىرنى ھەندىك دەرمانى گرىنگى ھەم (پەنسلىن) و (ئەدرىنالىن)، جگە لەووى كە ھەمكو مامىيەكى سەرمكى، لە داوئەرمانى ئارايشتدا بەكار دىت. لە ۲۶% بستى كۆيلەكان بىرىتئىيە لە (پىرۇتايىن) و لە ۵۰% بىرىتئىيە لە مادەى چەورى.. ئەو توكىلە سۈورەى كە دەورى تۆومەكانى داو، بىزىكى زۇرى لە فىتامىن (B) تىدادايە. رەمئىك (۴۵۳ گرام) لە كەرەى بستى كۆيلەكان ھىندەى چارمەكە رەمئىك لە گۇشتى بىرزاو يان لىترىكە لە شىر يان ۲۲ ھىلگە وزەى خۇراكى تىدادايە. رۇنى ئەم بستىيە بە ئاسانى لە لەشدا دىگۇرئىت (تەمئىل). ئەو مادەى پىرۇتايىنە كە لەم بستىيەدا ھەيە پارىزگارىى نەرمىى دىوارى خۇنىبەرمەكانى لەش دىمكات، واتە ناھىلئىت رەق بىبىت، ھەرومەا بۇ دروستكردەووى خانەكانى لەش باشە، بەتايىيەتى لە مىندالاندا. ئەم روومكە لە ۲ پى زىاتر بەرز ناپىتەو. گولەكەى زەردە، پاش ماومىەك دىكەوئىت، ئىنجا لە كاسەى گولەكەو چلئىك دەرەمچىت و بەرمو زەوىيەكە دەرپوات. ھىندىك لە زاناكان دىلئىن كە بىنەرمتى بستى كۆيلەكان ئەمەرىكاى باشوورىيە. ھەندىك دىنكى بە بەردبوى بستى كۆيلەكان لە ولاتى "بىرۇ" دۇزراوئەو، مىژوومكەى دىكەپىتەو بۇ دوو ھەزار سال لەمەوېر. گەپىدە ئىسپانىيائى و پورتوگالىيەكان ئەم روومكەيان بەرمو ئەفرىقىا بەردوو، لەوئى بوو بە خۇراكىكى ھەمىشەيى. لە ئەفرىقىاشەو بەرمو چىن و ھىندىستان و ئەندەمنوسىا و فىلىپپىن و مەكسىك و بەرازىل و ئەرەجەنتىن چووم ئىنگلىزەكان پىتى دىلئىن گوتىزى زەوى "جوز الارض"، چونكە بەرمەكەى لەئىز زەوىدا گەشە دىمكات. بەرمەكەى لەئىز زەوىيەكە دەرەمچىنرئىت و لەبەر ھەوادا ھەلەمخىرئىت ھەتا وشك دىبىتەو ھەر بىرئىك لەم روومكە (۲۰-۳۰) دانە بەر دىمكرئىت. توكىلنى ئەم بستىيە لە دروستكردىنى لەوحى دىنگ داپىركردن "عازل الصوت" و لەوحى دىوار و تەپەدۇرى بوتلى شوشەدا بەكار دىت. رۆنەكەش لە دروستكردىنى خوارەمەنى و زەرمەيىنى وردا بەكار دىت. ھەرومەا بۇ چەوركردنى ماسوولكە باشە. تىلەى بەرمەكەى "دواى لىگرتنى رۆنەكە" بەشئووى ئالىك دىدرئىت بە ئازمەل، لای خۇمان بستى كۆيلەكان، سۇزى دىمكرئىت و دىمبىزئىرئىت و بەشئووى چەرمەس بەكار دىت.



بۇن خۇشكە

(الشح = أرتيميا = عبيثران = أفنتين =

Santoica = Worm seed)

بە زمانى زانستىي = Artemisia - santonica

Artemisia herba alba

بۇن خۇشكە روومكىكە لە كۆمەلى ئاويتەكان، گەلىك

جۇرى ھەيە. ئەوھى كە مادى كارىگەرى تىادايە برىتتيە

لە جۇرى (Artemisia cinae)، بەلام ھەموو جۇرەكانى،

رۇنى پەرشەومبوويان تىادايە، بىنەرمىتى ئەم روومكە

پاكستان، بەبرىكى زۇر لە ئاوپەكانى رۇھەلات و باكورى پاكستاندا بىرپىتى و لە شارى پىندى (Pindi) كارگەپەكى گەرە ھەيە بۇ رواندن و رۇن لىگرتن. روومكى بۇن خۇشكە لە كۆنەو لە لايەن پزىشكە ەمرەپەكان و يۇنانىيەكان و رۇمانىيەكانەو ناسراو، بۇ كرم پى فرىدان بەكار ھىنراو، ئەو بەشى كە لە مەيدانى پزىشكىدا بەكار دەھىنرىت برىتتيە لە سەرگول و خونچەكانى، بۇ دەرھىنانى رۇنى بۇن خۇشكە و مادى سانتونىن (Santonin) ھى كە تىاپەتى. بۇن خۇشكە روومكىكى سالانە تەمەن درىژە لە درمخت دەچىت، ھەندىك چار بەرزىيەكەى بەگاتە ۰،۴سم، لقى زۇر، ھەر لقىكى سەرگولنىكى سەوزى مەيلەو زەردى پىئومە. گولەكەى بچووك و شىو ھىلكەپىيە. لە نەنجامى تاقىكرەنەومو دەرگەوتووە كە برى مادى سانتونىن - واتە مادە كارىگەرەكەى بۇن خۇشكە- لە كۇتايىدا لە خونچە پىگەپشتوومكانىدا زۇر دەپىت، لەبەر ئەو دەپىت لەم قۇناغەدا خونچەكانى لى كۆيكىرتەو، بەمەش روومكەكە گەلا و سەرگولنى نوئ دەرەكاتەو، دواى ئەو بەرەمەكە لەبەر ھەتاودا وشك دىكرىتەو، ئىنچا رۇنەكەى لى دىكرىت، بەلام مادى سانتونىنەكە لە ئاومكەدا بە تىوومى دەمىنپتەو و بە بەنرىن لى دىكرىت. پىكەپنەرە كارىگەرەكانى: گولنى بۇن خۇشكە رۇنكى پەرشەومبووى بە پىژەى ۳٪ تىادايە، بۇنى كافورى لى دىت بە دلۇپاندنى ھەلمى لى دىكرىت، ھەرومەا مادى "سانتۇن" كە پىكەپنەرەكى سەرمكىيە لە روومكەكەدا و رەوشتى پزىشكى ھەيە ھەندىك چار پىژەى سانتونىن لە روومكەكەدا ۲،۵٪، ھەرومەا گولەكەى مادى ئەرمىزىن (Artemisin) ى تىادايە. مادى سانتونىن لە سالى ۱۹۳۰ز. دا، دۇزراومەو مەمىكى بلوورىيە، زۇر كەم لە ئاودا دەتووتەو. ئىگەر زۇر لەبەر ھەتاودا بەمىنپتەو دەپىت بە مەمىكى رىسىنى قاومى. بەكارھىنانەكانى سانتونىن: مەمىكى زۇر ژمەرىنە، لەبەر ئەو ئىستاكە زۇر كەم لە پزىشكىتەى مىللىدا بەكار دىت، نەمىش بەبرى تاپپەتى بۇ فرىدانى كرمەخەركان "الدیدان المستديرة Round Worms" بەكار دىت، ئىگەر ژمى سانتونىنى زۇر بىت كار مەكاتەو سەر بىننى و دەپىتە ھۇى سەرنىشە، مەوھەكە لەپىشدا شتومەك بە رەنگى شىن دىنە بەرچاوى، ئىنچا بە زەرد. "سانتونىن" دەپىتە ھۇى فرىدانى كرمى "نەسكارس". بەلام رۇنى بۇن خۇشكە بەشىوھى شەرىەتەك بۇ ھىنانە خوارمەوى گەرمى لىش "تا" و بۇ

چارمکردنى رۇماتىزم بەكار دىت.

جۆرمكانى بۇن خۇشكە:

۱. بۇن خۇشكەى خۇمالى "يان سېى *Artemisia herba alba*" ئەمەيان لە كوردستاندا بېرۆيت.

۲. بۇن خۇشكەى مارىتما *Maritima*.

۳. ئەفسەنتىن "أفسنتين *Artemisia absinthium*"

۴. تەرخون "طرخون = ترجون *Artemisia dracunculus*"

۵. بۇن خۇشكەى رازاندنەو: ئەمەيان لە باخچەكاندا بېرۆينرئيت، گەلاگەى سەوز و بۇنخۇش و جوانە. مادەى سانتۆنىنى تىادا نىيە و بۇ مەبەستى پزىشكەتى بەكار نايت.

ئەم رووگە لای عەتارمەكان ھەيە. لە پزىشكەتتى كۇندا بەكار ھىنراوہ. "داود ئەلئەنتاكى" لە كىتئى تەسكەرمەكدا "التذكرة" نەلئيت: بۇن خۇشكە گەلئك جۆرى ھەيە، ھەندىكى گولەگەى زەرد و ھەندىكى گولەگەى سۈرە، ھەمووشيان بۇنخۇش، بەلغەم و ژانەسك و ئىشى پىشت و سەمت ناھىلئەن. بەشئوہى شەرىەت يان رۇن بەكار بھىنرئيت. ئاوەگەى لەگەل ھەر رۇنئىكدا بىت بۇ چارمکردنى موپزە "دە الثعلب"، واتە قۇرۇتەنەوہ بەكار دىت بە جۆرىكى ئەوتۇكە قۇمكە دىتەوہ، ھەرۇمەا بەشئوہى شەرىەت بۇ ھەناسەتەنگى و بە چەورکردن بۇ تەراخوما.. لە ھەندىك ولاندا بۇن خۇشكە وەكو بىخورد نەسووتىنرئيت بۇ نەركردنى مار و مېروو لە ناومالدا. چاران ەرمبەكان بۇ چارمکردنى نەخۇشى شەكرە بەكارىان بھىنئا. بۇن خۇشكە مادەى سانتۆنىنى كارىگەرى تىادايە كە بۇ كرم فېردان بەكار دىت و بەشئوہى پەسكوت نەدرئيت بە مندا.

رووگەى بۇن خۇشكە "الشیح"، ھەرمانىكە بۇ نەخۇشى شەكر. بۇن خۇشكە رووگەىكە لە مېسر و ئەفرىقىا و ھىندستان و عىراق و ئاۋچەى پۇھەلاتى ئاۋەرپاست و ئەمەرىكادا بېرۆيت، وەكو زانراوہ كە ئەم رووگە بۇ كرم فېردان لە لەش باشە. زاناکان تۈنۈيۈانە مادەىكى كارىگەرى لى نەرىھىنن بۇ گورجکردنى ماسۈلگەى دل، پنى نەگوترئيت مادەى "كاردىۋفېلېن"، جگە لە سوودى ئەم رووگە بۇ ئەوانەى كە تووشى شەكرە نەبن، لە نىشانەكانى تىنۈويتى و مېزکردنى زۇر رزگاربان نەكات. لە ئەنجامى ئەو تاقىكردنەوانەوہ كە لەلايەن چەند پزىشكىكى عىراقىيەوہ كراون دوكتۇر عىماد فرجو، دوكتۇر جەمەد ئەلئەنەنى و دوكتۇر سامى جەرجىس نەركەوتوہ كە پوختەى "مستخلص" ئەم رووگە نەبئتە ھۇى ھىنانە خوارمەوى ئاستى شەكرى كلۇگۇز لە خوئندا، واتە ئەنجامىكى باشى ھەيە بەنسبەت ئەوانەوہ كە تووشى شەكرە نەبن.



بی

(الصفصاف = الغرب = خلاف Willow)

ناوه زانستییه‌کی *Salix acmophylla*



بەشیوهمەکی سروشتی لە عێراقدا لە شیو و دۆلی ناو چیاکانی کوردستان و لە گوئی جۆگە و رووبارمکاندا دەرویت، گەلاکەیی دەوهریت. درێژی گەلاکەیی (۱۰-۱۵سم) بەشیوهمە شریت یان ڕمە و سافە، دەمارێکی ئاشکرا لە ناوهراسیدا هەیە. گۆلەکەیی بەشیوهمە شگۆفەیی زەرەدە لە کلکە پشیلە دەچیت. گۆلەکەیی کاسە و پەڕەیی تیا نییە. بەرمەکی بەشیوهمە کەپسولە، ژمارەمەکی زۆر لە تۆوی وردی تیا دایە، تۆمەکە بە موو

داهۆشراوە و یارمەتی بۆلایوونەوهی دەدات. رەنگی توێکلی گەشەکەیی قەمەکی قاوهمی یان خۆلەمیشییه لقه‌کەیی باریک و سوورە بە قەلەم زیاد دەکات. درمختیکی باشە بۆ پارێزگاری گلی قەرەغی جۆگە و رووبارمکان لە هەرسهینان، سوود لە تەختەکەیی وەرەگیریت بۆ دروستکردنی هەندێک کەلوپەل و لە لقه‌کانی بۆ دروستکردنی سه‌بعه‌ و قوڵینه‌ و قەغەز. هەروەها بەشیوهمەکی سروشتی لە توركيا و نیران و سووریا و ئەوروپا و باکوری ئەفریقا و ناوهراستی ئاسیادا هەیە.

بیبەر

(فلفل = Black pepper) بە ئینگلیزی.

ناوه زانستییه‌کی *Piper nigrum*

رووه‌کێکە لە هیندستان بەشیوهمەکی کێویله‌ دەرویت. بەلام لە دورگەکانی هیندی رۆه‌لاتی و پۆناوایی و مه‌لایۆ و مالیزیا و سیام دەرویت. لەلایەن گرێکە کۆنەکانه‌وه‌ زۆریاش ناسراو بووه‌. بیبەر لە سه‌مکانی ناوهراستدا بە پله‌ی سییەم هاتوه‌، دوا‌ی زێڕ و زو. میژوو بۆمان ئەگێرێته‌وه‌ پاشای گۆت "Coths" کە لە ساڵی ۴۰۸ی دوا‌ی زایندا، شاری رۆمای ئابلقو‌قه‌ داوای کرد ۵ هەزار رەتل زێڕ و هەزار رەتل زو و ۳ هەزار رەتل بیبەری رەشی بدریت. ئەوجا لەشکره‌کی ئەگێشێته‌وه‌، شارانی جنوا (Genoa) و قینیسیا (Venice) سامانیکی زۆریان لە بازرگانیی بیبەردا بەدەست کەوتوووه‌ لە سه‌مکانی ناوهراستدا بیبەر بۆ مه‌به‌ستی مامه‌له‌کردن، له‌کاتی باج وەرگرتندا به‌کار هێناوه‌. بیبەری رەش و سه‌ی هەردووکیان لە هه‌مان روومه‌که‌ وەرەگیرێن. بۆ به‌دەستکەوتنی بیبەری رەش بیبەرکه‌ هه‌مووی وشک ئەکړێته‌وه‌ و ده‌ها‌دریت، بەلام بۆ به‌دەستیه‌نانی بیبەری سه‌ی توێکله‌ سه‌وزمەکی لێ ئەکړێته‌وه‌ و تەنیا تۆمه‌کی لێ وەرەگیریت و ده‌ها‌دریت، روومکێکی تر هه‌یه‌ پێی ئەمگوتریت (Amalgo)، جۆرێکە لە بیبەر گەلاکەیی زیره‌ ئەوه‌نێکە له‌سه‌ر گرەمکانی ولاتی جامایکا دەرویت.

پنکھاتہی بیبہری سہوز:

ناو ۸۲.۶٪ پروتین ۲.۹٪

چہوری ۰.۶٪ کاربوہیدرات ۶.۱٪

ریشال ۶.۸٪ مادہی کانزایی ۱٪

کالسیوم ۰.۰۳٪ فسفور ۰.۸٪

لہگل کمیک ناسن و فیتامین (C)

پنکھاتہی بیبہری وشک:

ناو ۱۰٪

خوئی کانزایی ۶.۱٪

پروتین ۱۵.۹٪

کالسیوم ۰.۱۶٪

چہوری ۶.۲٪

فسفور ۰.۳۷٪

ریشال ۳۰.۲٪

لہگل کمیک ناسن و فیتامین (C) و فیتامین (A)

کاربوہیدرات ۳۱.۶٪

بیبہری رہش

(الفلل الأسود)



رووہکنکی خوہلواسہ، حہز بہ سیبہر دہکات، بنکہکھی  
رہقہ لہ تہختہ دہچیت، لوولہیی و سافہ، نو بہشانہی کہ  
لہ مہیدانی پزیشکیداہکار دین، بہر و تزوہ  
پنکھاتہکہیان ۱-۲.۵٪ روئیکی پەرشہوہبوی کہ  
بنہرہتہکھی بریتیہ لہ "فیلاندین، دیبنتین"، بونی بیبہر  
بوئہم مادہی دہگریتہوہ، ہرہوہالہ ۵-۹٪ بیبہرین  
"فلفلین" ی تیادایہ، تامی بیبہرہکہ بوئہم دہگریتہوہ،  
لہ ۰.۵٪ ریسین ۲۵-۴۰٪ نیشاستہ، ۱۰٪ پروتین.  
ہندیک بہکارہینانی پزیشکی تری ہہیہ ومکو نوہی  
کہ بو سووتانہوہ ورووژانی پیست و بو نیشتیہاکردنہوہ  
بہکار دیت، چونکہ دہردانی ناووگی گہدی ہی زیاد

دېمېت. ههروهه بۆ دامرکاندنوهی ژانی ریخۆله. هیندییهکان بۆ چارمکردنی تا "حمیات"، زۆری بهکار  
 دهمنین. جگه لهوهی که گهلاکهی به هارپدراومیی ومکو بههاراتینکی نایاب بهکار دیت.

#### بیبهری شیرین

الفلل الحلو = فلفل أفرنجی = فلفل شائع.

شطة = فلیفلة Pimento = Allspice

ناوه زانستییهکهی (Pimenta officinalis = Capsicum)  
 (nales)



بنه‌رتهکهی نه‌مهریکایییه. گیایه‌یهکی سالانه‌یه به  
 سه‌وزموات ده‌ژمیزدریت، له کۆمه‌له‌ی باینجانه، به‌رمکهی  
 به کالی و لینراوی و به‌شیوه‌ی به‌هارات به‌کار دیت،  
 گه‌لێک جۆری هه‌یه: وه‌کو بیبهری شیرین و بیبهری تیز. له  
 خواردنمهنیی گۆشتدا "قیمه" و پوودینگ (Puddings)  
 حه‌لوایه‌که له ئارد یان له برنج و شیر و هیلکه و میوه و  
 شه‌کر دروست ده‌کریته. هه‌روهه‌ها له بۆنخۆشکردنی  
 سابوون و مه‌یدا به‌کار دیت.

#### بیرگاموت

(برغموت = Bergamot orange)

ناوه زانستییهکهی (Citrus Aurantium- Bergamig)

جۆریکه له لیمۆ له کۆمه‌له‌ی پرتمه‌قاله "مزره‌مهنی" گه‌لا و گوله‌کهی له پرتمه‌قال ده‌چیت، رۆنی  
 تونیکه‌کهی واته رۆنی بیرگاموت، له دروستکردنی عه‌تردا به‌کار دیت. درمختنکی درکاویی بچووک،  
 به‌رمکهی له هه‌رمی ده‌چیت رهنه‌گه‌کهی زه‌ردی زێرییه، کرۆکه‌کهی زۆر ترشه ناخوړیت. له ناوچه‌ی  
 ده‌ریای سه‌یی ناوه‌راستدا، ومکو سه‌رچاوه‌یه‌ک بۆ رۆنی بیرگاموت ده‌پوینریت. رۆنی بیرگاموت رۆننکی  
 مه‌پله‌و سه‌وزه، بۆننکی خۆشی هه‌یه. له ولاته‌یه‌که‌رتووکه‌کانی نه‌مه‌ریکا‌دا زۆر به‌کار ده‌هینریت،  
 به‌تایبه‌تی بۆ بۆنخۆشکردنی سابوونی ته‌والیت و عه‌تری تیکه‌لاو، به‌زۆری له ولاتی ئیتالیا و سیسلی  
 (Sicily) په‌وه ده‌هینریت.

#### بیتیل

(تنبول = فوفل = کوئل = Betel pepper)

Piperbetel/betel palm = Aricapalm

ناوه زانستییهکهی (Areca catechu)

درمختنیکه له کۆمه‌له‌ی دارخورما به‌رمکهی بۆ مه‌به‌ستی پزشکی به‌کار دیت. ده‌شیت زۆریه‌ی خه‌لکی

گوښی بیتیل (Betelnut) زیاتر بجوون (Chewing) وک له بنیشته‌کانی (Masticatory) تر، ژماره‌ی نو خملگانه‌یان به زیاتر له ۴۰۰ ملیون قبل‌اندووم خملکی زور حزل له جووینی گوښی بیتیل نمکن و هموو چینه‌کانی گمل زور دميجوون. نم خووه له زمنجباروه (Zanzaiber) برمو هیندستان و بورما (Burma) و مه‌لایو (Malaya) و چینی هیندی و باشووری چین و فیلیپین (Philippin) چووو زور بلاویونه‌وه‌ی نم خووه به‌لگه‌یه بو‌ نه‌وه‌ی که شتیکی عبتیکه‌یه. بو‌ یکه‌مجار نو خووه له‌لایه‌ن میژوونووسی گرینکی هیرودوتسموه (Herodotus) له سالی ۴۴۰ ی بر له زایندا باس کراوه. تنیا له هیندستاندا زیاتر له ۱۰۰ هزار تنی لی به‌کار هینراوه. گوښی بیتیل یان گوښی نهریکا (Areca) بریتیه له توی دارخورمای گوښی بیتیل "نهریکا کاتچوو"، هرچنده که بنه‌رمتی نم درمخته له ولاتی مه‌لایویه، به‌لام له هر شوینیک پتیاپ پیویست بیت دمپوینن، گوښمکه‌ی یان گه‌لاک‌ه‌ی معجوریت یان قاشی گوښه پنگه‌یشتموکه یان نیمچه پنگه‌یشتموکه دمخړته ناو دمموه له‌وه دمچیت که جووینی گوښی بیتیل کارینکی نالوز بیت، لگمل نه‌ومشدا نم کاره به سی هه‌نگاودا دمپوات: گوښی بیتیل، گه‌لای بیتیل، قسل. گوښه پنگه‌یپوکه یان نیمچه پنگه‌یپوکه دمخړته ناو دمموه، گه‌لای ناسکی بیتیل پیپر (Piper betel = Betel pepper) له قسلاو هه‌لمکیشرت و لگمل گوښمکه دمجوریت، نم کرداره هر دم دوی خواردنی ژمینی سمرکی "نانی نیوپو یان نیواره" دمکرت. نم کرداره هیچ نه‌بیت زبانه‌خش نییه، بگره پارمیتی هر سرکردنیش دمدا. به زوری بو‌ نم مه‌به‌سته، گوښمکه لگمل میخک و دارچینی و حیل و گوښیو و به‌هاراتی تردا تیکل دمکرت.

\*\*\*

پاپایا = پاپاو = پاپاو

(بباط = بابایا = دبا الهند = Carica papaya = Melon tree = Papaya)

درمختیکی بچوکه، بنه‌رمت‌ه‌ی ناوچه گهرمه‌کانی نهمریکایه، قه‌مکه‌ی دریژ و فسله له قدی دارخورما دمچیت، له‌سره پوپه‌کیدا گه‌لای گهره‌ی پلداري پیویه له له‌ی دمست دمچیت، لاسکی دریژی نه‌ستووری هه‌یه، هه‌ندیک له درمخته‌که گولی می و هیندیک گولی نیر و هه‌ندیکی نیره‌موک "خنثی" دمکرت، به‌ری گوله نیره‌مکه‌ی بچوکه له هر می دمچیت و به‌ری گوله مییه‌که‌ی گهره‌یه له کاله‌ک دمچیت، دریژه نووکیکی پیویه له گوی مملک دمچیت، که پی دمکات رمنگه‌ی زهردی مه‌لمو پرتهمالییه، کرؤکه‌که‌ی نه‌ستوور و شیرینه، له ناوهراستدا بو‌شاییه‌کی تیادایه، توی وردی ره‌شی تیادایه، له توی بیبر دمچیت، له نریک رووی قد و گه‌لا و به‌ره کرج و کاله‌کیدا چهند بو‌رییه‌ک هه‌یه مانیه‌کی شیراوی هر سرکری تیادایه پی دملین "پاپایین"، له نه‌نیمی پیپسین دمچیت که له گه‌دی مروفا هه‌یه و بو‌ هر سرکردن باشه. که به‌ره‌که درزی تی دمکرت، شیراوه‌که‌ی لی دپته دهره‌وه، کو دمکرت‌ه‌وه و وشک دمکرت‌ه‌وه و له مه‌یدانی دهرمانسازیدا به‌کار دیت. نه‌گر گوشتی ره‌ق لگمل به‌ره وردمکه‌ی نم روومکه‌دا بکولینرت نهرمی دمکاته‌وه، به‌ت‌ری و تازمی میه‌نیلته‌وه پیی دمکه‌مینت. له خاکی سووکله‌دا دمپوینرت، به‌رگه‌ی ناودانی زور ناگریت، به‌تو زیاد دمکات، وا باشه که به‌ره‌که‌ی به‌شکر و ناوی لیمووه بخوریت.

پاھاپا درمختیکی دریزه له دارخورما دهچیت، گهلاکانی گهرهیه لای سهرهپوهکه یهوه دهردین، دریزیی تیغی گهلاکهای نزیکی ۲ پی دهیت، قهدهکهای راسته مهیلو سهوز و گرنیه یان "چالچاله"، نهم درمخته خیرا گهشه دهکات، نزیکی (۷-۸) مەتر بهرز دهپیتهوه، ههندیك لهم درمختانه گولئی نیر و ههندیکی تریان گولئی می دهگرن. به دریزاییی سال بهری پیومهیه له بهرمکهای شیراوگیک دهردهمینریت بۆ چارمکردنی گرفت و نهستوربوونی جگهر و سهل و وهناق "دفتريا" و خوین پژانی مایهسیری، ناوگهکهای به شهکروه یان به خوئی و بیبهری هاردراره و ناوی لیمووه دهخوریتهوه، بهرمکهای زۆر بهسوده چونکه فیتامین A,B,C تیا دایه. قهده و گهلاکهای مانهی نهلکالی "قلوي" نهوتوی تیا دایه که له مهیدانی پزیشکیدا بۆ بههیزکردنی دل بهکار دیت، تۆمهکهای تامیگی عهتری خوئی هیه، بۆ نهرمکردنهوی "تلیین" ریخۆله بهکار دیت. نهو شیراوگهای که له قهدهکیدا هیه بههایکی ئابووری هیه.

### پاچولی

(بتشول = Patchouli)

ناوه زانستیهکهای (Pogo Siemon patchouli)

بهرمهکهای له هیندستان و فیلیپینه وهیه بهشیوهی پارچه یان هارپوهی گهلا هیه. بۆنهکهای تیزه بهشیوهی بههارات بۆ بۆنخۆشکردن بهکار دیت.

### پارزی

(نهخلامور = Lindem = Limes)

ناوه زانستیهکهای (Tilia)



درمختیکی جوانه لهناو دارستانهکاندا دهرویت، ههروهه له باخچه وه گوئی ناو و قهراغی شهقامهکاندا دهرویتنریت. گولهکهای زۆر بۆنخۆشه، شهربهتیکی به سوودی لی دروست دهکریت بۆ ههرس و کۆکه بهسوده، میژوونووسی "پلینی" له سهدهی یهکهمی دواي زایندا ناسیویهتی و گهلاکهای جوویه "مضغ" بۆ چارهکردنی نهو

برینانهی که لهناو دهندا پهیدا بوون، باشه. پزیشك و فیهلسووفی عهرهیی "ابن سینا"، له سهدهی یانزمیهندا، گهلاکهای بۆ چارمکردنی ناوساوی "ورم" و داسهکناندنی ئیش و نازار و چاییبهکهای بۆ چارمکردنی ناوسانی خوینهنهرمکان "دوالي" بهکار هیناوه. بهلام له دوايیدا له سهدهکانی لهوه دواوه، گولهکانی چوونه پلهی یهکهمهوه له مهیدانی پزیشکیتیدا. له سهدهمی راهپینهوه "وشیاربوونهوه" "عصر النهضة" "رینسانس" گولهکهای چوومه مهیدانی دهرمانسازیهوه، بۆ گورجکردنهوی دل و دژی فی "الصرع" و ههموو جۆرمکانی کۆلنج "تشنج"، بهلام نیستا بۆ کهمکردنهوی ئیش و نازاری گهه و

كۆلنچ بەكار دېت. دېلن له فرمىسا سالى (۵۰۰) تىنى لى بەكار دىمىتىن. ھىروھما سوودى بۇ نەو كەسانەش ھىيە كەم خەو و بى ئارام و دىمارگرتوون "عصبى"، گولەكەى نەكە ناوى گەرمادوھە (حمام) و خۇيان بە ناوھەكى دىشۇن. تەختە سىپىيەكەى واتە گەفى (لحاء) قەدەكەى، كە رەنگەكەى سىپىيە، دوو مادەى سەرمەكى شەكرىنى و تانىنى گىركەرى تىيادايە، جگە لە فىتامىن (b1) و (b2) و (c). لە نەنجامى تاقىكرەنەو دەرگەوتووه كە تەختە سىپىيەكەى سى كارى سەرمەكى ھىيە: يەكەمىان بۇ فراوانكردى خويندەرمكان و ھىنانە خواروھەى پەستانى خوين، دووھمىان بۇ كۆلنچى رىخولە بارىكە و رىخولە راستە (مستقيم)، كارى سىپىيەمىشيان بۇ توورەكە و بۇرۇ زراو، تەختەى پارزى باشتىن رىكخەرە بۇ كارى بۇرى و زراو و پشوى جگەر و سەرنىشەى بىتىن، سەرمەى ئوھەى كە نەم تەختەى ۋەھىن نىيە نەگەر بەپتى نامۇزگارى پزىشك بەكاربەنرەت، پارزى شەرىمەتىكى لى دروست دىكرەت، كەمەك ھەنگوئى تى دىكرەت بۇ سەنگ باشە، بە تايپەتى لە مروئى پىردا. ھاردراوھى خەلووزى درەختى پارزى لەگەل ھاردراوھى رووكمى مەرمەى، تىكەل دىكرەت بۇ ددان پاككرەنەو و بۇنخوشكردى ناو دىم و نەھىشتى بۇگەنى ددان كە ھەندىك جار روو دىدات، لە توئىكى تەختەى پارزى شەرىمەتىك دروست دىكرەت بۇ شتى گورچىلە، ھەمان توئىك لە رووسىيادا، لە پىشەسازى قوماشدا بەكار دىت، چاى گوللى پارزى بۇ ئارەق پىكرەنەو و ھىمىنكرەنەو ئىش و نازار و دىماركان بە سوودە، ھىروھما لە گوللى پارزى مەلھەمەك دروست دىكرەت بۇ نەرم و شلكردى پىست و نەھىشتى مالى سەرىست، نەوھش بەم جۇرە دىبىت:

(۵۰۰) گم لە گولە پارزى بە قىنچەكانىمەو دىكرەتە (۱۰) لىتر ناوھە، ئىنجا بۇ ماوھى (۱۰) خولەك دىكولنرەت و دىكرەت ناوى گەرمادوھە "حمام". پارزى لە ناوچەى كوردستانىدا بە تايپەتى لە دھوك روئىنراو، نەم جۇرەش پارزىيە نەمەركاىپىيە. گەلاكەى ساكارە، شىوھى ھىلكەىپىيە درىزىيەكەى ۱۳-۱۵سم و پانىيەكەى ۷،۵-۱۰سم، قىراغەكەى دداندارە، نووكەكەى بارىكە، رووكمەى سافە گولەكەى بەشئوھى ھىشوو، خپە لە فىق دىچىت، رەنگەكەى خولەمىشىيە بەشئوھى ھىشوو، توئىكى قەدەكەى لە درەختە ساواكاندا سەوزە و لە دواپىدا بەرە بەرە قاومىيى تىر دىبىت، ھەندىك جار بەرىزى نەم درەختە دىگاتە ۲۵مەتر و تىرەكەى ۱مەتر. ھەر كىلوگرامىك لە تۆمەكەى نزىكەى ۱۰ ھەزار دىك تۆوى تىيادايە تۆمەكەى رەقە، بۇيە پىش چاندنى دىبىت بىروشىنرەت، توئىكى قەدەكەى بۇ دروستكردى پەت سوودى لى وەردىكرەت، گوللى ھەندىك جۇر لە پارزى بۇ مەبەستى پزىشكى بەكار دىت.

#### پاقلە

(باقلاء = فول = Broad bean)

ناوھ زانستىيەكەى (Faba vulgaris= Vicia faba)

پاقلە لە زۆر كۆنەو ناسراو، گرەكەىكان بە توئىكلەكەىمەو دىمانخوارد. لە رۇمادا پاقلە مەقامىكى ئاينى ھەبوو، لە ھەندىك بۇنە و ناھەنگى ئاينىدا بەكارىان دىمىنا، ھىروھما نەتەو كۆنەكان پاقلەيان لە شۇرىا و تريت "تشرىب أو فتە" دا زۆر بەكار دىمىنا و لە ئارەكەى نانىان دروست دىكرە. پاقلە بە كالى و بە وشكىش دىخورىت و رۆلنىكى گرەنگى لە خۇراكى دانىشتوانى كەنارى دىمەى سىپى



ناوهراسندا دمبىنىت، بۇيە ناويان لى نابووگۇشتى ھەژارمکان  
 "لحم الفقراء" چونكە ومكو گۇشت پىرۇتىنى زۆر تىيادايە. پاقىلە  
 روومىكىكى سالانمىيە، ھەندىك چار نىزىكەى مەترىك بەرز  
 دمبىتەو، بە زۆرى لە كەرتەى ناسيا و لە ناوچەى دەرياي  
 سېيى ناوهراسندا دەپۇتىنىت. بەرمەكى درىژكولمىيە لە شىوہى  
 قالور "قرنة" دايە، لەپىشدا سەوزە. دەنكە "تۆو" پاقىلەكانى  
 تىيادايە، دەنكەكان بە تويىكلىكى سافى زەردى مەيلەو سەوز  
 داپۇشراون. پاقىلە لەگەل گۇشت و تەماتە دەكرىت بە چىشتى  
 شلە، يان لەگەل رۇنى زەيت و مەدەمنووسدا لى دەنرىت، يان  
 ھەر بەكوللوى دەخورىت، يان بە كوللوى لەگەل پارچە  
 كولنرەدا رۇنى بەسەردا دەكرىت و بەيانيان دەخورىت،  
 نەمەيان لە مىسر پىتى دەگوترىت "أم الفلفل" يان "الطعمية".

پىكھاتى كىمىيائىي پاقىلە:

ئاولە ۶۷،۴٪، پىرۇتىن ۱۰٪، چەورى ۴٪، كاربۇھىدرات  
 ۱۴،۶٪، رىشال ۴٪، لەگەل ھەندىك خويى كانزايى ومكو كالىسيۇم و فوسفور و ئاسن و گۇگرد. ھەروھە  
 بىرىكى گونجاو لە فېتامىن (B) و كەمىك ھىمۇگلوبىن و جەلاتىن و لىستىنى تىيادايە.

لەبەرئەوہى كە پاقىلە چەورى كەم تىيادايە وا باشتەر لەگەل رۇندا بەكار بەپىنىت. بەلام بۇ ئەو  
 كەسانەى كە گەمىيان لاوازە، يان بە زەحمەت ھەرس دەكەن يان سووتانەوہى رىخۇلەيان لەگەلدایە وا  
 باشە تويىككەى لى بکەنەو بەرلەوہى بىخون، يان رۇنى بەسەردا بکەن. گوللى پاقىلە بۇ چارمەكردى  
 لى رىبازى مىز و بەدەرسى باشە. لىزەدا ھەندىك گولە پاقىلە دەكرىتە قاپىكى پىر لە ئاو و دەخرىتە سەر  
 ئاگر، بۇ ماوہى نىزىكەى سەعاتىك، لەسەر ئاگرىكى ھىمىن دەكولتىنىت، كە ساردېوۋەوہ ئاوۋمەكى بە  
 ناشتا، بەيانيان دەخورىتەو، بۇ خىراپىكرى مىز و رىزگارېون لە لى رىبازى مىز. ومكو لە ئەنجامى  
 تىببىنى پىزىشكەتتەوہ دەركەوتوۋە، ھەندىك لە مندالان لە تەمەنى نىوان (۱۱-۱۲) سالىدا دواى  
 خواردنى پاقىلە، تووشى شىبۇونەوہى خويىن دەبن، ئەمەش پىتى دەگوترىت نەخۇشىي پاقىلە يان  
 ژەھراوېوون بە پاقىلە "مرض الفوال أو الفولية (Favism = Fabism)", ئەمەش لەسەر بىرى پاقىلەكە و  
 لەسەر بارى تەندروستىيى مندالەكە دەوھستىت، لەبەر ئەوہ دەبىت ئاگەدارىيان لى بكرىت.

پاقىلە روومىكىكە لەمىژەوہ دەپۇتىنىت، ئەوہى زانراوہ كە ۱۰ ھەزار سال لەمەپىشەوہ لە دەورۇپشتى  
 دەرياي قەزوين (Caspian sea) روينراوہ، ھەروھە لە ئەورۇپا و مىسرى كۇندا لە سەردەمى برونزىدا  
 روينراوہ. بەرمەكى گەورمىيە، دەشيت تۆۋمەكى "دەنكەكەى" بە كالى بخورىت. بەلام بەزۆرى بەسەر  
 روومەكەوہ دەھىلرتەوہ ھەتا بە تەواۋەتى پى دەگات و وشك دەبىتەوہ، تۆۋمەكى لە پايزدا دەپۇتىنىت.  
 بەرگەى سەرما دەكرىت، وا باشە كە لە زەوى قورپىندا بىرۇتىنىت.  
 تىببىنى: پاقىلە كولل و بە كولنرە و رۇن و ترشى سماقەوہ دەخورىت.

## پاقلەى سۇيا

(قول الصويا = صوية = بسلى ھىندى)

(Soya bean= Soy bean)

ناوھ زانستىپەكەي:

Soja max= Soja hispida= Glycine max

روومەكىكى بەناوئانگە، بەرمەكى لە بەرى فاسۇليا ولۇيا نەچىت، مووى وردى پۇمىيە، لە چىن و يابان و كۇريا و ئەندونوسىيادا زۇر نەپۇتتە، بە رانەيكە ئوتۇ كە بوو بە خۇراكىكى سەرمەكى لەم ولاتانەدا، ھەرومە ئىستا لە مىسرىشدا نەپۇتتە. سەرمەي بەھاي خۇراكى، بۇ نەرمەنىش باشە. پۇتتەنەكەي چوار نەمەندەي ھى گەنمە و كاليسۇمەكەي دوو نەمەندەي ھى شىرە، ھەرومە (۱۰) نەمەندەي نەمۇدەنە. پاقلەمەنىيەكان مەمەن و قىتامىنيان تىيادايە. زاناکان نەلۇن كە پاقلەى سۇيا خۇراكىكى تەواوھ و ھەرسى ئاسانە، يارمەتەي پىكەتەنى ماسولەكە و ئىسكە نەمەت، لە تۆمەكەي رۇنەيكە زۇر بەھادار نەرمەنىتە. لە ئەنجامى تاقىكرەنەمەوھە نەرمەوتووھە كە ئەم رۇنە رۇنەي مەدەي كۇلىستۇرۇل لە خۇيىندا نەمەنىتە خواروم ھەرومە لە پاقلەى سۇيا، شىراوگىك نەرمەنىتە لە شىرى ئاسايى بەسودتەرە، جۇرە، پەنيرەيكە لى دروست نەمەت، بىرەيكە باش لە چەورە و فسفۇرى تىيادايە، بۇ نەمەلەن و نەوانەي تووشى نەخۇشى شەكر نەمەن بە سووھە، گەلا سەوز و وشكەمەوھەكانەش نالەيكە باشە بۇ نەمەلە.

پىكەتەنى كىمەيەي پاقلەى سۇيا:

پۇتتەنە (۳۷٪)، چەورى (۱۸٪)، نىشاستە (۲۴٪)، رىشال (۰.۷٪). لە تۆمەكەي رۇنەيكە زۇر بەھادار نەرمەنىتە، زۇر لە خوارەمەنىدا بەكار نەت بەتەپەتەي لە دروستكرەنى "مارگارەن" و كە پەكەكە لە جۇرەكانى كەرى نەستكرە "پەشەسازى" تەپەي تۆمەكەش ھەكو ئالەك نەدەت بە نەمەلە. پاقلەى سۇيا گرەنگەرىن و فراوانتەرىن سەرجاوەي رۇنە لە نەمەرىكادا. لە نەمەرىكا لە سالى ۱۹۷۲دا (۱۱۸۰۰) مەلۇن كەلۇ لە پاقلەى سۇيا بۇ مەمەستى چەشت لىنان و زەلاتە بەكار ھەنراوھ نەو مادانەي كە لە پاقلەى سۇيا نەرمەنىتە بۇ دروستكرەنى نان و كەكە و دۇندەرمە و قاوھ بەكار نەمەنىتە، جگە لە دروستكرەنى رۇنى مارگارەن، بۇيە و پلاستەك و مۇم و بۇدەري قانگدان "بۇدەرتەفەر" و ترشى سەترەك چەورەكرەنى مەمەنەكان. ھەرومە مەدەي "لەستەنەي" لى نەرمەنىتە كە تەكەلاوئەكە لە رۇنە و فسفۇر، جگە لە دروستكرەنى كاغەز بۇ بەرگە تەكرەنى خوارەمەنى، چانەنى پاقلەى سۇيا لەم دوایەمەدا ھەنراوھە عىراق، چەنكە سەرجاوەيەكە گرەنگە بۇ رۇنە و پۇتتەنە. لە ئەنجامى تاقىكرەنەمەوھە نەرمەوتووھە كە ناوچەي باكور باشتەرىن شۇنە بۇ روانەنى پاقلەى سۇيا، بەرمەمەكەي زۇر و چاكە. كە روومەكەكە پەي نەمەت گەلاكەي زەمە نەمەت و نەمەوتە خواروم.

پاقلەى سۇيا بەرمەمەكەي خۇراكىكى زۇر گرەنگە لە رۇنەلاتى ئاسىيادا، ھەرومە لە روسىيا و ولاتە

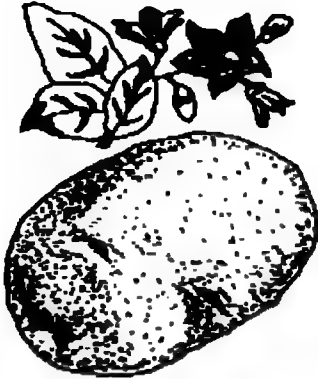


یەككرووهكانی ئەمەریكادا دەرۆینریت. تۆوهكەى بەهایەكى خۆراكی زۆرى هەیه. رۆنكى نایابى لى  
دەردەهینریت. لەو شۆنانهدا دەرۆیت كە هاوینكى گەرم و وشكیان هەیه.

پەتاتە

(البطاطا = البطاطس Potato)

ناوێ زانستییەكەى (Solanum tuberosum)



پەتاتە بە دەولەمەندترین خۆراك دادەنریت لەلایەن وزەى  
گەرمییەوە، چونكە برىكى باشى لە نیشاستە و پروتینی  
تیادایە. سەلەكى پەتاتە بەرگەى هەلگرتن بۆ  
ماویەكى زۆر، چەند تەحرىكى هەیه، هەندىكى رەنگەكەى  
مەیلەو قاویمى و هەندىكى سوورە، هەندىكى شۆه  
هێلكەمى و هەندىكى خرە

پێكەاتنى كیمیاوی پەتاتە:

ئاو (۷۵٪)، نیشاستە (۲۰٪)، پروتین (۲٪)، مادەى نێچە پروتینی (۲٪)، خۆی كانزایی (۱٪)، ئەو  
كانزایانەى كە تیاپەتى وەكو كالیسیۆم، ئاسن، پۆتاسیۆم (بەشێوەى فوسفاتی پۆتاسیۆم)، فیتامین (C)  
فیتامین (B) بەهەلیەكى باش و برىكى زۆر كەم لە فیتامین (A)، هەر ۱۰۰ گم لە پەتاتەى تازە ۲۶ ملگم  
لە فیتامین (C) تیادایە. ئەمەش لە چینی ژێر تونگەكەیدا هەیه. لەبەر ئەوە وا باشە بۆ ئەوەى ئەم  
فیتامینە لى نەپوات، لە پێشدا پەتاتە زەرد بۆكریت "بۆلێنریت لە ئاودا"، ئینجا بە شۆنەى بە دەست  
تونگەكەى لى بۆكریتەوه.

كە ئیسپانییەكان، لە سەدەى شانزەمى زایندا، ناوچەى ئەنكاسیان لە ولاتى پېرو (Pero) داگیر كرد،  
تەماشایان كرد خەلكى ئەو ولاتە بە شۆمەكەى سەرمەكى پەتاتە بۆ خواردن بەكار دەهێنن، بە شۆنە  
دۆزینەكانى ئەو ناوچەدا دەردەكەوت، كە پەتاتە لە سالى (۸۰۰) ی دواى زاینەوه لەوى رۆینراوه. ئینجا  
ئیسپانییەكان بەردیان بۆ ئەوروپا هەتا وای لى هات لە چەند ولاتىكى ئەوروپایدا دەرۆینرا، لەوانەش  
بەریتانیا پێش كۆتایی سەدەى شانزەم و بۆ ماوەى ۲۰۰ سال، تا وای لى هات لە ئێرلەندە بوو بە  
خۆراكى سەرمەكى، ئیستا پەتاتە وەكو خۆراكى نیشاستەمى بە پەلەى دووم دیت دواى گەنم. پەتاتە  
روومەكەى گەییە زياتر لە نیو مەتر بەرز دەبێتەوه، گۆلەكەى سپییە و بەرمەكەى كرۆكى سەوزە، ئەو  
گرێیانەى Tuberous كە وان بە قەدى ژێر زەویەكەوه بریتین لە سەلەكى پەتاتە. دەبیت ئەوە بزائین كە  
سەلەكى پەتاتە بریتییە لە قەند نەك رېگ، سەلەكى پەتاتە گۆپەكە (Buds) بۆ زیادكردنى پەتاتە،  
سەلەكە بە ساغى یان بە لەتكراوى لە مانگی مارت و نیساندا دەرۆینریت و سەلەكەكەى لە مانگی تەموز  
و تشرینی یەكەمدا دەردەهینریت. دەبیت لە شۆنەى سارد و تاریكدا هەلگیریت چونكە لە شۆنەى گەرم و  
هەتاودا چەكەرە دەكات و خراپ دەبیت. پەتاتە روومەكەى لە جۆرى (Tuberosum) لە رەگەزى  
(Solanum). لە كۆمەڵەى باڵینجان (Solanaceae). بەشە سەوزەكانى روومەكى پەتاتە وەكو قەدى سە  
زەوى گەلاکەى زەهرین.

بیرورایه‌کی ترله‌بارهی پیکهاتنی پمتاته‌وه:

پمتاته چمند جۆرنکی همیه. سەلکی پمتاته زۆری نیشاسته‌یه ۸۰-۸۸٪، ۳-۸٪ شەکر، ۳٪ پروتین. دمتوانین بلۆین که چه‌وری تیادا نییه. جگه له‌وه هەندیک ماده‌ی مەعەمنی تیادایه. ومکو فسفۆر، کالسیۆم، پۆتاسیۆم و برینکی زۆر له ناسن و سۆدیۆم و کلۆر و گوگرد. به‌لام برینکی باش له ترشی ئەسکۆریک واتە فیتامین (C) ی تیادایه هەروەها فیتامین (B) ی ناوێته جگه له‌وه‌ی به‌هایه‌کی باشیشه بۆ دروستکردنی نیشاسته و ئەلکھول ئەویش به ترشاندن و دلۆپاندن.

پمتاتەئە شیرین

بطاطا حلوة = قلغاس هندی

(Convolvulus batatas/ Ipomoea batatas) (Spanich potato = Sweet potato)

جۆرنکی ئەمەریکی همیه دەرپۆنریت سەلکە‌کە‌ی "درنات" ئەستور و شەکرینه، مامەیه‌کی خۆراکی لێ دەرپۆنریت و دمحوریت. پمتاتەئە شیرین بەرپۆتە‌کە‌ی ئەمەریکایه، ئیستا به‌ تاپەتی له چین و یابان و ئەندەنوسیا Indonrsia دەرپۆنریت. سەلکە‌کە‌ی بەرهمینکی هەرزان به‌هایه، بە‌دریژایی سأل بە‌کار دەرپۆنریت، رەگی لایە‌لای "عصب" همیه ئەویش هەر سەلکی پۆمیه. سەلکە‌کە‌ نیشاسته و شەکر و کە‌مێک چه‌وری تیادایه. پۆیستی به‌ خاکینکی لەمانی و ناووه‌وایه‌کی شێدار و گەرم همیه له‌ گە‌لێک له‌ ناوچه‌کانی ولاته په‌گرتوو‌مە‌کانی ئەمریکا‌دا دەرپۆنریت، روومکینکی سالانیه به‌ رەگ یان به‌ پارچه رەگ زیاد دە‌کات. پمتاتەئە شیرین دەرپۆتە قووتوو‌وه‌ یان وشک دەرپۆتە‌وه و دەرپۆت به‌ ئارد و سەرچاوه‌یه‌کیشه بۆ نیشاسته و شەریه‌تی گلوکۆز و ئەلکھول، یان ومکو ئالیک دەرپۆت به‌ ولاخی بە‌رزه و نازەل و بە‌راز

پەلپەینه = برین

(جە = بقلة حقاء = فرغین = فرغ

Purslane = Pusseleyweed = Portulacacative  
(oleracea



له عێراقدا پۆی دەرپۆت "برین" و له میسر "رجلة" بۆیه به‌ عەرەبی پۆی دەرپۆت "بقلة حقاء" چونکه له سەرپۆی و کێلگە‌کاندا له‌ خۆیه‌وه دەرپۆت، خەلکی هەلی دەرپۆت و دەرپۆت. گیایه‌کی سالانیه ناسکه به‌ سەر زه‌ویدا دەرپۆت، گە‌لا و لاسکه‌کی راسته‌وخۆ دەرپۆت یان دەرپۆت به‌ زه‌لاته، تۆمە‌کە‌ی ورم. بۆ ماوه‌یه‌کی دوور و درێژ پەلپەینه به‌ روومکینکی پزیشکی دانراوه. بۆ چارە‌کردنی سەرپۆیه و نازاری میزە‌دان و چاک‌کردنه‌وه‌ی برین و خۆین وه‌ستاندن و کرم بێ فریدان به‌کار هێنراوه. "ابن سیناء" له‌ کتیبی

"القانون" دا گوتوويەتى "ئەگەر پەلەينە لە بالووکە بخەيت دەرى ئەمكىشەيت، تۆمەكى لەگەل سەركەدا بۆ شكاندى تىنوتى باش"، مادەى خۇراكىي كەم تىدايە، ئاومەكى بۆ چارمەردنى زەردوويى و زىبەكى "بئور" سەر و تەراخوما و نەھىشتنى رشانەو و خوينبەريون و مايەسىرى و تا و سىچوون باشە. ئەمكىت بە زەلاتە، چىشتى پەلەينە بە ترش، وشكىش ئەمكىتەو و ھەلەمكىرەيت بۆ زستان. بئەرمەكەى لە تورىياوئە بە سەوزموات ئەزمىردەيت، كەمەك سۆيرە و ھەرومەا بۆ چارمەردنى ترشەلۇكىي "حموضة" گەدە بەكار ئەھىنرەيت.

پەنجەمى خانم

(خانملى = ورد العسل Honeysuckle)

بە زمانى زانستى *Lonicera Japonica*

رووھەكىكى خۆھەلۇاسە لە زۆريەى مالان و باخچەكانى كوردستاندا ھەيە، ھەرىم سەوزە، بۆ پەرزىنى باخچە بەكار دىت، گەلاگەى شىوھ ھىلگەيى يان خپە، گولەكەى سېيى مەيلەو زەرد و بۇنخوشە، بەرمەكى لە ترى دەچىت، رەشە، بە قەلەم زىاد ئەمكات. نەزىكەى ۲ مەتر بەرز ئەمىتەو، گەلاكانى دوو بەدو بەرامبەر يەكن، پان و شىوھ ھىلگەيىن، ئەمارمەكان ديارە، رەنگەكەى سەوزىكى تىرە، گولەكەى بە شىوھى كۆمەلە سەر پۆپەى لەقەكەيدا، لەقەكەش لە باخەلى گەلاگەو دىتە ئەرمەو، گولەكەى لە پىشدا سېي، لە دوايىدا زەرد ئەمىت، بەرمەكى سوز و خپ و ورنە لە ئەمكە نۆك بچوكتەر، گولەكەى ھەنگى تى ئەرووكتى، چوئە مادەيەكى شىرن ئەرمەدات.

پرتەقال

(البرتقال = Sweet orange)

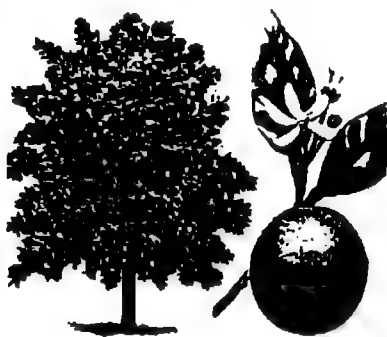
ئاوھ زانستىيەكەى (*Citrus aurantium*)



دەرختەى پرتەقال لە ھەموو جۇرمەكانى ترى مەزمەنىيەكان "الموالح" گەورەترە، ھەندىك جار بەرزىيەكەى ئەمكاتە ۱۰ مەتر، قەمەكەى قىتە، گەلاگەى سەوزىكى تىر و زۆر ئەستورە. ئەمىت ھەتا ۱۰۰ سال بژى، بەلام دواى (۳۰-۶۰) سال ئەمىت لایبەرىت، لە ئەمەنى ۲۰ سالىدا باشتەين بەرمەدات. لە ئاچە نەمچە ئىستوائى و فەينگەكاندا ئەرويت. پرتەقال چەند تەخەرىكى

ھەيە ھەموو پرتەقالى خۇيناوى "البرتقال الدامى Blood orange"، كۆكەكەى سوزە و پرتەقالى ئاوكدار "أبو سرة Naval orange" چوئە تويكەلى بەرمەكى نووكتىكى پىوئە لە ئاوك دەچىت، كۆكەكەى زەردە، تەخەرىكى سەير ھەيە لە پرتەقال تۆوى تىادا نەيە پىنى ئەمگوتەيت سانسوما (*Satsuma*). گەلاى پرتەقال ئەستورە و قەراغەكەى داندانارە، رووى سەرمەوى سەوزىكى تىرە و قىچكى پانى پىوئە. بەرى پرتەقال بەرىكى كۆكەيە، تويكەلىكى رەنگ پرتەقالى يان زەردى ئەستورە

هميه چيني ناومومش كړوكه كه مېتى كه له چمن قاشيكي "كوز" ناودار پك هاتووه. توكلى پرتقال روڼيكي سهرمكى بوڅوڅى توونى تيا دايه ده شت بڼ سووتان "توكلى پرتقال وشك و خيرا دسووتيت"، هم رونه له دروستكردنى مېي تال "مشروبات مره" و مېي نلكهولى وكو كوراكو (Curacao) و تريپل سيك (Triple sec) دا به كار ديت. توكل و كړوكى پرتقال له دروستكردنى مرهباى (Marmalade) دا به كار ديت. به لام جوړه بنه پرتيپه كه پرتقال نارنجه واته پرتقالى نيشبيليه (برتقال شيبليه Seville orange) باومر وايه كه بنه پرتى پرتقال له ولاتى چينه وويه و له ويوه به رهو ناوچه نيسوانيه كان روښتووه. ميژوونو سوكان دملن كه درمختى پرتقال له هيندستانه وه "له وه دمچيت هم درمخته له هيندستاندا به شوميه كي كويوله هم بيت"، چوه بڼ روه لاني ناومراست و



باكورى نه فرقياء، چوونى درمختى پرتقال بڼ نه وروپا به وى عمر به كونه كانه وه بووه له كاتى داگيركردنى نه دملو سدا، له ويوه چوه بڼ نيسپانيا و فرنسا نينجا نياليا نينجا نه مريكا، له وه دمچيت كه وشى پورتوغال له وشى پورتقالى عمره بيه وه هاتيت، زاناي چيني هان بن جين (Han bingjin) له كتيبى گولو (Golo) دا له سالى ۱۷۷۸ ز. دا ناوى ۲۷ تحرى له پرتقال و همدىك مزرمه نى تر نووسيوه. به لام ميژووى پرتقال له مه كوڼتره، چونكه ناوى پرتقال له كتيبىكا هاتوه كه بڼ دوو هزار سال بهر له زايڼ دهگريته وه. ناوى كتيبىكش

بوكونگ (Bokong) بووه، په كم كمس پرتقالى بردوومته وه نه مريكا كريستوفر كولومبوس بووه. له گه شتى دووميدا، همدىك توى پرتقالى له گل خوى بردووه و له دورگى "هايتى" رواندويه تى، نينجا له ويوه چوه بڼ نه مريكا. بهرى پرتقال له ماوه ۶ مانگا پى دمكات و كاتى پنگه پيښى سروشتى كوتايى پايز و سره تاي زستانه. باشتريڼ جوړى پرتقال نه وويه كه توكلكه كه توكه چونكه ناوڼيكي زوى تيا دايه.

به هاى خوراكي پرتقال: پرتقال نزيكه ۲۳ مادهى خوراكي پيوستى تيا دايه، گرينگرينيان فيتامين (C) و ترشى نه سكوريك و شكر له ۸٪ "به تايبه تى شكري فرهكتوز" و پروتين ۶۵٪ و ترشى سترك (Citric) و خويى كانزايى وكو فسفور و ناسن و فيتامينى (B) و نياسين. پزىشكه كان راده سپرين بڼ خواردنى پرتقال وكو له كاتى كولكى "قرحه" گده و ريخوله دا. نهگه (۱۰-۲۰) گرام له گه لاي پرتقال ورد بكريت و بكريته ليترىك ناوموه نينجا بڼ ماوهى چاره كه سهاتيك بكو لينريت و سارد بكريته وه و بهالينريت، هم خووساويه بڼ چاره كردنى نازارى سهرنيشه و نرگه "فواق" و كوكه باشه، به لام تامه كه ناخوښه، وا باشه كه گه لايان نارمقى نه عناي له گه لدا تيكل بكريت. خووساوهى كولى پرتقال بڼ چاره كردنى كرژيوونى دل و خه وزبان و بى نارامى دموونى "القلق النفسى" باشه و به هه مان ريگى پيشوو ناماده دمكريت.

ھەندىك سوۋى پزىشكىيەتى شەرىئەتى ئاۋى پرتەقال:

۱. ئاۋى پرتەقال ۋە لىمۇنى ترش بۇ ھىننە خوارمەۋى قەلەۋى: پرتەقالنىڭ ۲ لىمۇنى ۋە نىۋلىتر ئاۋدا بۇ ماۋە ۱۰ خولەك ىمكولنىرئىت، ئىنجا دوۋ كەچك ھەنگۈنى سۈشتى تى ىمكرىت ۋە دىسان بۇ ماۋە ۵ خولەك ىمكولنىرئىتەۋە، ئىنجا ىمپالنىۋرئىت ۋە سارد ىمكرىتەۋە رۇۋى ۳ كۈپى لى مخورىتەۋە بۇ ماۋە مانگىك.

۲. تۈنگى پرتەقال بۇ چارمكردى قەبىزى: بۈك لى تۈنگى پرتەقال بىكرە قاپىكەۋە ئاۋى تىادا بىت ۋە بۇ ماۋە نىۋ سەعات بىكولنىنە، ئىنجا ئاۋە تالەكە بۈيۈ ۋە ئاۋى ترى تى بىكە ۋە ۋازى لى بېئىنە ھەتا ماۋە ۲۰ خولەك بىكولنىت ۋە ۲۰ گرام شەكرى تى بىكە، ئىنجا تۈنگەكە لىسەر قاپىكە دابىنى ھەتا ۋىك بېيىتەۋە، ئىنجا دۋى نانخواردنى ئىۋارە پان لى ناشتا سى كەچكى لى بخۇ، ئەمە باشتىرىن ىرمانە بۇ چارمكردى قەبىزى.

۳. بۇ جوانكردى بىست: پرتەقالنىڭ پاك بىكە ئىنجا بىبارى پاندا چەند قاشىكى بازىبى لى ۋەرىگرە ۋە بۇ ماۋە ۱۰ خولەك پان چارمكە سەعاتىك بىانخەرە سىر ىمموچاۋت ۋە ملت، ئىنجا لىيان بىكرەۋە ۋە شۈنى قاشە پرتەقالەكە بىشۈلە، ئەمە بۇ ماۋە مانگىك دوۋبارە بىكرىتەۋە ىمبىنىت كە بىستى ىمموچاۋت نىرمونىيان ىمبىت ۋە كارەكە لى كارى ھەموۋ ىرمانىكى ناراشت باشتىرە.

۴. مۈزىنى بۇنى ناخۇش: چەند پارچەيەك لى تۈنگى پرتەقال بىخەرە سىر پىشكى خىلۋوز لى مەقلىيەكدا، ھەتا بە تەۋامتى ىمبىرئىت، ئىنجا بىباشى بىھارە ۋە بىخەرە ئەۋ شۈننەۋە كە بۇنى بۈگەنىان لى دىت. ىمبىت تەۋەش بزانىن كە لى ىمكى "تۈۋى" پرتەقال رۈنى ئۈلىۋمارگارىن (Oleomargarine) ىرەمىنىرئىت كە ىمكرىتە چىشتەۋە، ھەرۋەھا ئەم رۈنە بۇ رۈنكرىنەۋە بۈيە ۋە جىگىركردنى بۈيە ىستىكر كە لى پىشەسازى ناۋرىشى ىستىكر بەكار دىت. ھەرۋەھا لى تۈنگەكە ى مادە تىرىن (Terpene) ىرەمىنىرئىت كە لى بۈيەكردى پاپۇرى شەردا بەكار دىت.

پرتەقال يەككىگە لى مېۋە ترشە باشەكان، بەھايەكى خۇراكى ۋە پزىشكىيەتى ھەيە، لىبەر ئەۋە لى خەستەخانەكاندا ىمدىت بە نەخۇش. ئاۋى بەرمەكى شەرىئەتىكى بوۋزىنەۋەيە بۇ كۆكە ۋە سوۋتەنەۋە بۈزى ھەۋا "التهاب القصبات Bronchitis" ۋە نەخۇشى شەكر (Diabetes) ۋە پىشۋىي جىگرە ۋە دل باشە. بۇ ئەۋ مىندالانى كە دوۋچارى خۈزىن كەمى "فقر الدم Anemia" ۋە لاۋازى ىمارى "ضعف العصبي Nervous debility" ۋە ئىسكە نەرمە (كساح Rickets) ىمىن، ئاۋى پرتەقال ۋە گرپ ۋە فروۋتى تازە تىكەۋە ىمكرىن ۋەكو بەھىزكەرى باش "مقو Tonic" بۇيان بەكار ىمىنىرئىت. تۈنگى ۋە شىكرەۋە پرتەقال بۇ چارمكردى رشانەۋە ۋە نەھىشتىنى كرم بەكار ىمىنىرئىت. بەشۋەي ىرمانى بانەركەر (طارد للرىح Carminative) لىكاتى بەدخۇراكى ۋە ئىنتەلا ۋە (سوء الهضم Dyspepaia) ۋە بانەركردن ۋە لاۋازى گىشتىدا بەكار دىت، رۈنى تۈنگەكە لى لى دىۋى ىرەۋە لىشدا بەشۋەي مەلحەم (مرهم Liniment) بۇ نەخۇشى جومگە (داء المفاصل = النقرس Coust) ۋە رۇماتىزىم بەكار دىت. كۆكە بىزاۋمەش چارمەكى باشە بۇ كۈلكى (قرحة Ulcer) بۈگەن كىردۈ.

## پونگه "پونگ":

فودنج = فوتنج = بطنج = فلية = نعن الماء

ناوه زانستیهکی *Mentha pulegium*

water mint = Pennyroyal = horse mint

جۆرئیکه له نه عنا، تهمن درئزه، مووی پئوهیه، له گوئی ئاودا له قهراغی جۆگهکاندا دهرویت، بنه پتهکی له ئوروپا و رۆئاوای ئاسیاوه به شپوهی پارچه گهلا هیه، گهلاکی ورد و شپوه هیلکمی یان خره، تامهکی کهمیک تال و تیزه، مکریت به چای، ههروهها له دهرمانی ئارلشتدا به کار دئ. گۆلهکی ئهرخهوانیی مهلهو شینه.

پۆمیلۆ = شادۆک

(Pummelo = Shaddock (بومیلو = شادوک

ناوه زانستیهکی *(Citrus grandis = citrus decumana)*

بهرمکی له بهری ههموو مزرعه منبیهکان گهرومتره، جاری وا هیه کیشهکی دماگه ۱۰ پاهمند، توئیکهکی ئهستور و سهوز و زۆر بووژینهویه (منعش). بملین که درمختهکی له بنه پتهدا له پۆهلاتهویه، (کابتن شادۆک) له ولاتی چینهوه بردوویهتی بۆ دوورگهکانی هیندی رۆئاوایی.

پۆتپووری Pot- pourris

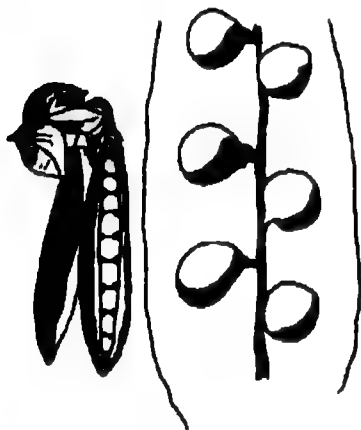
به شپوهی پۆتپووری حینچه مکریت - (Poe- poore) تیکه لایک له پهپهی گۆل و گهلا بۆنخۆش، ئهگه بهتویت پارێزگاریی بۆنه خۆشهکی گۆل بکهیت، دهپیت ههرکه گۆلهکه دمهگه شپتهوه پهپهکانی (Petlas) وشک بکهپتهوه. گهلیک ریکه هیه بۆ دروستکردنی پۆتپووری: زۆربهیان له پهپهی گۆلهباخی سوور و لاومته (Lavendier) دروست مکریت، چونکه بۆنهکیان زۆر به تینه، له پۆژئیکی گهرمدا پر چنگیک پهپه و خونهچهی گۆلهباخ بکهوه ئینجا ههندیک پهپهی گۆل یان گهلا بۆنخۆشی تریان لهو رووهکانه بکه سهر که دهستت بکهون، بۆ نمونه: پهپهچهی خانم (صریمة الحدي Honey suckle)، که دهومنیکه بۆنهکی له هی ههنگوین دهچیت، گۆلهکی شپلهداره. یان گیاکرم "حشیشه الدود- حشیشه الشفاء): گیایهکه گهلاکی داندانداره گۆلهکی زهره به شپوهی بههارات و وهک دهرمانی کرم فریدان به کار دیت، یان زمانهگا (لسان الثور- Borage) یان دهرزیلۆکه = دهنوکی لهقلهق (غرناقی) = ابرة الراعي (Geranium) یان بهیبوون (بابونج Chamomile) یان (ریحانه - ریحان Basil) یان جاتره (صعتر Thyme) یان شوبۆ (منشور = خیری Wallflower) یان گۆلهبندی شاخی (اکلیل الجبل Rosemary) یان مهرزنگۆش (مردقوش marjorame). ههروهها، ههندیک لاومته. واز له تیکه لاوه بهینه بۆ خۆی له شویئیکی گهرمی تاریکدا وشک ببیتهوه لهسهر پارچه پۆژنامهیهک، له شویئیکی بهریره لاودا، بۆ نهوهی ههوا لێی بدات، بۆ ماوهی چهند ههفتهیهک، که وشک بووهوه، له تهشتیکدا لهگهڵ تۆزی (مسحوق) رهگی سوئسنه (سوسن - Oris) دا تیکهلی بکه، چونکه نهمه دهپارێزیت، ئینجا کهمیک

توئىڭلى پرتىقال و لىمۇزى وشكى تى بىكە لەمگەل كەمىك گۈزىق (جوزة الطيب Nutmeg)ى رەنەكراو. نەگەر ئەم پويچوورىيە بىكەيتە توورمەكەيەكى موسلىنەو (موسلين Muslin – قوماشىكى لۈكەى تەنكە) و بىخەيتە دۇلابى "كەنتۇزى" جلۇبەرگەو (خزانة الملابس Wardrobe). جلەكانت بۇنخۇش دىمكات و لە مۇرانە (عث Moth) دىمپارنىزىت. لىزەدا بۇ نمۇونە باسى دروستكردىنى حەتتەتۇكە (فأرة الطيب Sachet) لاومنتە (گۈلە غەزىم) دىمكەين كە دىتوانىت لاي عەتارەكان بىكرىت و بىخەيتە دۇلابەكەتەو: ۶۰ گرام گۈلە غەزىم "لاومنت"، ۲۰ گرام گەلای گۈلبەندى شاخى "رۇزمارى"، ۶۰ گرام رەگى سۈيىسەنى ھارپراو و ھەندىك گۈلاو (رماد الورد Rose water) ئەمانە ھەموويان تىكەل بىكە و بىكە توورمەكەيەكى موسلىنەو.

### پۇلكە

(يازلاء = بسلە = Peas)

ناوھ زانستىيەكەى (Pisum sativum)



لە ھەموو پوومەكانى تر زىاتر تۇو "دەمك" دەدات، بۇ چىشت لىئان و خواردن بەكار دىت. وا باشتريشە بە تەرى بەكار بھىنرىت، ھەروھە پۇلكەى بەستوو "مجمد" و قووتوو (معلب Canned) وشككراوھش ھەر نايابە. پۇلكە لە كۇمەلەى پاقلەمەنىيەكانە (البقليات Leguminosa) كە دىتوانى بە يارمەتتى بىكترىاي سەر پەگەكانيان

سوود لە نايتروچىنى ناو ھەوا وەرىگرت. لەبەر نەوھ پۇلكە بىرىكى زۆرى لە خۇراكى نايتروچىن يان پىرۇتىنى تىادايە. پۇلكە لە پايزدا دىمپىنرىت، كە چەكەرە دىمكات پىوئىستىي بەو ھەيە كە چىلكەى لە پالدا بۇ داچەقىنرىت بۇ پالېشت (دعامة Support).

ئەم پوومەكە ۷۵٪ ناو، ۶.۷٪ پىرۇتىن، ۰.۴٪ چەورى و ۱۷٪ نىشانستە، ۰.۲٪ رىشالى تىادايە، ھەروھە زۆرىيەى كۇمەلەى فىتامىن B.C تىادايە، زىانى ھەيە بۇ ئەو كەسانەى كە تووشى نەخۇشىي دەرەشا "نقرس" نەبن، چونكە ئەم مادەيە يارمەتتىي دروستبوونى ترشىي مىز "الحامض البولي" دەدات كە زىانى ھەيە بۇ لەش، پۇلكە سەرچاومەكى باشە بۇ پىرۇتىن.

پىياز = پىواز

(البصل = Onion)

ناوھ زانستىيەكەى (Allium cepa)

پوومەكىكە لە كۇمەلەى زەمەق. يەككىكە لە پوومەكە كشتوكالىيەكان. كۈنەكان دىلەين بىنەرەتەكەى رۇئاواى ناسىايە، ئەو پىيازەى دىمپۇخۇن بىرتىيە لە گۈپكەيەك بە گەلای گۇشتن دىمورە دراو. لەسەر پىكەتاتىك راگىراو، لە خەپلە "قرص" دىمچىت، كە بىرتىيە لە قەدە راستەقىنەكەى، پىيازەكە ھەمووى بە گەلای پوولەكەيى وشك داپۇشراو.



پياز له عىراقدا ومكو سوزميهك بهكار ديت بۇ تام خوشكردن و ترشيات و زهلاته. سلكه پيازىنكى تەواى گەموره نەم مادانەى تىايە: شى ۸۶.۸٪، پروتىن ۱.۲٪، چەورى ۰.۱٪، كاربوهىدرات ۱۱.۶٪، كالىسيۇم ۰.۱۸٪، فوسفور، ۰.۰۱٪، جگە له كەمىك ناسن و قىتامين (A.B.C). پيازى عەوالان بەناويانگە.

پياز: تەنيا پرومكە كە زاناكانى سەردەمى كۆن و زاناكانى نوئى لەسەر سوودمكاني رىك كەوتوون، ئەوئى كە كۆنەكان باومەريان پى دەكرد، زاناكانى نەم سەردەمش لاىەنگىرى دەكەن. تەنيا يەك جىاواى نەبىت كە ئەومىيە: باووياپىرانمان زىاتەر بە تەنگەو دەهاقتن و سەرگەوتووتر بوون له بەكارهينانى "پياز" دا

بۇ چارەكردنى نەخوشىيە ھەمەجۆرە، يەككە له زانا كۆنەكانى سروشت كە ناوى "ىلاىن" بووہ گوتوويەتى خۇى دۇنيابە لەوئى كە پياز بۇ چارەكردنى ۲۸ نەخوشى بەكار دىت. پىنويستە ئەوہ بزائىن كە پياز له رۆنىكى گۆگردىي "زىت كبرىتى" سووكەلە و مادەى پزىشكىي ترىش، ومكو مادەى شەكرى مل، جگە له بړىكى زۆر له ترشى فسفوريك و قىتامين (B.C) پىك ھاتووہ. زاناىانى كۆن و پزىشكى نوئى دەلئىن، ئەگەر پارچە پيازىك بۇ ماوئى يەك خولەك "دقىقە" بجووين، ھەموو ئەو مىكروبانەى له ناو دەمدا خۇيان مات داوہ لەناو دەبەين، واتە مادەيەكى پاكزكەرەومىيە. تەنانت ئەو ھەلمەى كە له پياز دىتە دەرموہ لەكاتى پاككردن و جىنىندا بەسە بۇ كوشتنى مىكروپ. لىكۆلەوئى "تۆژەوئى" روسىايىي بەناويانگ "ب.توكىن" رەوشى ۱۵۰ جۆرى له پرومك تاقى كرىدووتەوہ، له ئەنجامدا پيازى خستوووتە سەرووى لىستەى پرومكە مىكروبكۆمكەنەوہ، لەوش زىاتەر دەلئىت: كە پياز له توانايدا ھەيە مىكروپى "تيفۇس" ىش بكۆژىت. عەرەبىش يەكەم كەس بوون كە سوودى پيازىان زائىوہ، بە كالى دەيانگوشى و ئاومكەيان لەگەل ماستدا تىكەل دەكرد بۇ چارەكردنى ئاويەند "الاستسقاء"، بەلام رۆمانى و يۇنانىيە كۆنەكان، تايبەتى بۇ بەرھەلستىكردنى نەخوشىيە پروتىن "مرض الزلال" و رەقبوونەوئى "تصلب" جگەر بەكارىان ھىناوہ، ئەگەر بىتەوئى لەشى خۇت لاواز بكەيت، واتە له قەلەوى رزگار ببىت و كىشى خۇت كەم بكەيتەوہ، بەئى ئەوئى كە خۇت له خۇشىيە خواردن دوور بخەيتەوہ، بړىك پياز لەگەل خۇراكەكەدا بەكار بھىنە، چونكە پياز خوئى "أملح" زىادە له خوئى و شانەكانى لەش دەرەمكات و مادەى چەورىيە زىانبەخش له لەش لادەبات، لەم سەردەمەدا پياز بۇ ورياكردنەوئى كۆنەندامى ھەناسەدان و نەھىشتنى دل تىك ھەلھاتن، بەتايبەتى دوائى خواردنى دەرمانى تام ناخۇش و بۇ چارەكردنى ھەندىك نەخوشىيە پىست بەكار دەھىنرئىت، ھەروەھا نەبىت ئەوہ بزائىن كە پياز چاكترىن و بەھىزترىن سەوزمىيە بۇ پاككردنەوئى گورچىلە و چارەكردنى ژانى گورچىلە، ئىستا زانا ئىنگلىزەكان دەلئىن، كە پياز زەين روون دەكاتەوہ و لە پەستانى خوئى كەم دەكاتەوہ و دل تەر و پاراو دەكات و نەرمونۇلى دەكات، كەوابو پياز بەروبوومىكى باشە بۇ تەندروستى، نەبىت زۆرى لى برونرئىت.



پيازە مشكانە = گيالېك جافلقېنە

عنصل = عنصلان = أشقيل = بصل البر = بصل الفأر = بصل الحية

به ئىنگىلىزى = Medicinal squill = squill = scilla

به زمانى زانستى (Urginea scill = Scillamaritima)

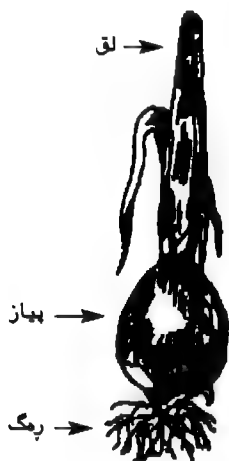
پرومېكىكە لە كۆمەلەى زەمەقە. چەند سەلکىكى ھەيە، نەزىكىن لە ئاستى پووى خاكەو (ھەندىك جار كىشى سەلەكانى لە كىلۆيەك زياترە)، سەلەكەى (۵-۲۰) سم درىژ دەبىت، شىۋەيەكى ھىلەيە ھەيە، چەند گەلەيەكى ھەيە، درىژى گەلەكەى (۳۰-۱۰۰ سم) دەبىت، پانىيەكەى (۲-۱۲ سم)، سەوزىكى تۆخە. گەلەكەى لە زستان و بەھاردا دەرەكەوت، گولەكەى



درىژە بەشىۋەى ھىنشوو، رەنگى گولەكەى سەوزيان سەوزىكى مەيلە و بنەوشەيەيە. بەرەكەى لە شىۋەى قوتودايە، رەنگەكەى قاۋەيەيە مەيلە زەردە، تۆۋەكەى (۵-۶) ملم درىژە، پانكەلەيە، رەنگەكەى رەشى مەيلە قاۋەيەيە. ئەم پرومەكە لە باكوورى عىراقدا، لە ھەندىك شۆندا دەبىنرەت. ۈمكولە ناۋچەى دەۋك و لە چىاي مەقۇلۇب و رىگەى نۆۋان ھەوليز و كۆيەدا. لە پورتوگال و نىسپانيا و باشوورى فرەنسا و ئىتالىا و مالتا و يۇگوسلاۋيا و ئالبانيا و يۇناندا، جگە لە قوبرس و سوورىا و لووبنان و فەلەستىن و مىسر و توركيا و باشوورى ئىران، لە ئەفرىقىاش لە مەراكش

و جەزائىر و تونس و لىبىيا ھەيە. چەند سەدەيەك دەبىت كە سوودى پزىشكىيەتى ئەم پرومەكە زانراۋە و لەلايەن ئىبىن ولەيتارمە ۱۲۴۰ز. بە ناۋى پيازە كىۋىلە (بصل البر - wild or desert onion) و پيازە مشكانە (بصل الفأر Ratonion) ناسراۋە، گوايە بەشىۋەى دەرمانى مشك بەكار ھىنراۋە و بە "عنصل و عنصلان" ناۋى ھاتوو. ھەروەھا لەلايەن پزىشكە عەرەبەكانەو بە ناۋى "أشقيل" واتە (Squill). پىسپۇر ورن (Wren)، ۱۹۵۶ز، باسى سىفەتە پزىشكىيەتتەكانى "دەرمانى" كەردوۋە كە بەشىۋەى مىزىنكەر (مدر للبول Diuretic) و بەلغەم فرىدەر (منخم Expectorant) و نەرمكەرەو، پان پەوانكەر (ملين أو مسهل = Cathartic) و رىشەنەو (مقيء Emetic) لە مەيدانى پزىشكىيەتى زۆر كۆندا، بە شىۋەيەكى فراۋان، بەلام بە بىرى كەم بۇ چارەكردنى ھەندىك جۆرى ئاۋبەند (استسقاء = Dropsy) و بۇ سوتانەۋەى پەردەى بۆرپىيەكانى ھەناسە (نزلہ Catarrh) و بەرھەنگ (ربو = Asthma) و كۆكە بەكار ھىنراۋە لە بارى ناسايىدا سەلەكەكى پەرە لە ئاۋگىكى توۋنى (حريف Acrid) و ژەھرىن، بەلام بۇ بەكارھىنانى ۈمكولەيەكى پزىشكى تۈنگە وشكەكەى دىۋى دەرەۋەى لى دىمكەرتەو، ئەوجا قاش دىمكەرت و وشك دىمكەرتەو، بەمە توۋنپىيەكى زۆر كەم دىمكات. پىسپۇر كامپبىل ئۆمپسۇن - Campbell Thomson، ۱۹۴۹ز. لەو باۋەردايە كە ئەم پرومەكە لەلايەن ئاشوورى و سۆمەرىيەكانەو لە مەيدانى

دەرمانسازیدا به کار هینراوه، پسهپۆزان ستیرن (Steam) ۱۹۷۸ ز. و تاکهولم (Takholm) و درار (Drar) ۱۹۵۴ ز. گلیک زانیاریان له باره ی میژووی به کارهینانی پیازه مشکانهوه پیشکش کردووه. نهم پووهکه یه کیکه له کۆنترین نهو پووهکه پزشکیانه ی که له لایهن میسرپیه کۆنه کانهوه به شیوهیهکی پاکژکهرموه (Myster) له مونسابهته میریبهکاندا، به کار هینراوه، ههروهه له ولاتی یۆنانی کۆندا به مامیهکی پهیرۆز رهچاو کراوه. پووهکرانی گرێکیی سهدهی یه کهم دایۆسکورایدس Dioscorides و اباسی نهم پووهکه ی کردووه که سیفهتی میزهپکردن (مدر للبول Diuretic) و رهوانکردن (مسهل = Purgative) و بهلغم فرێدهر (منخم = Expectorant) ی هیه. به کارهینانی پیازه مشکانه بو خیراپکردنی بینوژی (مدر للطمث = Emmenagogue) و له باربردن (مجهض = Abortive)، له لایهن پزشکی عهرهب نهلفاقیبیهوه "الغافقی"، که له سالی ۱۱۶۴ دا مردووه، دۆز او متهوه و گوتووشیهتی که نهگهر بهبری زۆر به کار بهینریت، ژمههر، ههروهه پاش به کارهینانه کۆنهکی، سهلکی پیازه مشکانه ی کردووه به شیوه ی دهرمانی مشک.



سهلکی پیازه مشکانه ماده ی گلایکۆسایدی (Glycosides) نهوتۆی تێدایه که کار دهکهنه سه رلێدانی دل و میزکردن خیرا دهکهن و بو چاره کردنی ئاوبه‌ند به سوودن. به کارترین دهرمانی دل بووه، پێش داهااتنی دهرمانی دیجیتالیس. فهیله سووف و سروشتناسی گرێکی ئیوفراستهس (Theophrastus) (۲۸۷-۳۲۷) پێش زاین، له باره ی نهم پووهکهوه نووسبویتی "نهگهر له بهر دهرگی مالنکدا برۆینریت، وهک چاوه‌زار، شه‌ری لی دور دهخاتهوه." نهم پووهکه جوړی تر هیه، وهکو پیازه مشکانه ی پایزه (Scilla Autumnalis). به کوردی شیوه ی زاخۆ پتی ده‌لێن (گیالیک Gailik) نهمه سه‌لکه‌که ی (۱.۵-۲.۵) سم پانه، شیوه‌که ی هێلکه‌پیه، ۵-۶

گه‌لا مه‌گرت، گه‌لا که ی دوا ی گول گرتن دهرمه‌کهن. ره‌نگه‌که ی به‌شیوه ی هینشووه له (۶-۳۰) گول پێک هاتووه، گوله‌که ی به‌هوشه‌ویی مه‌په‌وه به‌مه‌پیه. له‌ناو گۆوگیای چیاکاندا، له‌سه‌ر زنجیره‌ که‌هرمه‌کانی گوی ناوه‌کاندا، له‌ به‌رزایی (۲۵۰-۱۲۰۰) مه‌تردا ده‌پوین. له‌ نیوانی مانگی ئاب و تشرینی یه‌که‌مدا گه‌لا ده‌کات و له‌ نیوان مانگی نه‌یلوول و تشرینی دوومه‌دا گول ده‌کات. به‌شیوه‌یه‌کی ناسایی له‌ به‌شی خواره‌وه ی ناوچه‌ی دارستانه‌کانی عێراقدا ده‌پوین وه‌کو له‌ باکووری رۆه‌لاتی زاخۆ (ئه‌رادزیم-شه‌رائش)، سه‌ره‌نگ، باکویری مووسل، خه‌له‌ندی رواندۆز، شیوی بێنتا (Benta valley)، دهره‌ندیخان (Darbandi khan)، خه‌ناقین. سه‌لکی پیازه مشکانه ی پایزه، له‌ به‌هارددا ده‌چنرته‌وه "کۆ ده‌کرته‌وه"، نه‌وجا وشک ده‌کرینه‌وه و ده‌ه‌پدرین، بو‌یه‌یه‌کی شینیان لی به‌ ده‌ست ده‌هینریت. "دروستکردنی نهم بو‌یه‌یه‌ پیشیه‌کی ناوچه‌یی بووه له‌ زاخۆدا له‌ سالی ۱۹۴۷ ز. دا. به‌پێی راپۆرته‌که‌ی په‌سپۆزان چاکرافارتی و راوی ۱۹۶۴ نهم پووهکه سیفهتی دهرمانی هیه، پێشی ده‌لێن پیازه مارانه-" بصل الحیه" و به‌ تورکیش "یولدزسنبل" ی پی ده‌لێن. هه‌روه‌ه جوړکی تریش له‌ پیازه مشکانه هیه پی

دڤگوتریت پیازه مشکانهی کوردستانی – (Scilla Kurdistan). گولهکی سوزنکی مهیلوشینی تیره. له قههانی چیا بهردینهکاندا له کهناری خهلهندهکاندا (Cliffs)، له سهراوهی کانیهکاندا، یان له ژیر کهفرهکاندا (صخور Rocks) له بهرزایی (۶۵۰-۱۲۰۰) مهتردا بهرویت. له نیوانی مانگی مارت و نیساندا گول دکات، له نیوانی مانگی نیسان و مایسا بهر دڤگرت. بهشیویهکی ناسایی له بهشی خوارهوهی دارستانهکانی باکوردا و مکهوله چیای سفین (Sefin Dagħ) سهرووی شقهلاه (Shaqlawal) و خهلهندی روانز و جندیان (Jindian)، له نهشکهوتی سهید تهها (Saiyd Tahas Cave) و مارماروت (Marmarut) و سلیمانی و قوهی قهرمداخ (Qopi Qaradagh)، بهرویت.

#### پیشوک

Damascus saffron = Crocus biflorus

له دیمهشق پنی دملین (حرسین) یان (حلوز)، بهرومکیکی کڤولهیه له چیاکاندا بهرویت، خهلی هلی مکهن و سهلهکهکی بهخون که بهقههر فنقیك دهیت، وا بزانم "پیشوک"، که له نامیدی پنی دملین "پیچوک"، وا له ههولیر پنی دملین پیفوک.

پی پیشله = گنافلیم

(رجل الهر = غنافلیم = برسیه = Gnaphalium arenarium)

گیاههکه لهو کڤلگانهدا بهرویت که پیت و بهرهکتیان کهمه ههروهه له خاکیکی لماویدا، ههتا (۳۰-۵) سم بهرز دهیتتهوه، گهلاکهی بچوکه له پم دهجیت، بهرووی خوارهوهی به مووی وردی رهنگ زیوی داپوشراوه گولهکی بهشیوهی هیشووه سهرهکی سهی و گهلاکانی سوورن. بهشه پزیشکیهکی بریتیه له سهروگولهکانی. مادهی کاریگر تیایدا بریتیه له مادهی دهاخهر و ههندک مادهی تر که هیشتا نههوزراومهتهوه، دهیتته هوی بهردانی زراو له جگهروهه. بهکارهینانی لهدیوی ناومهوه لهشدا: چای گولهکی بۆ چارهکردنی لم و بهردی توورهکی زراو، چونکه دهیتته هوی بهترکردنی بهردراوهکانی "افرازات" جگر و گهه و پانکریاس، ههروهه بۆ چارهکردنی سووتانهوهی حهوزی گورچیه و میزندان "میزه چۆرکی به نازارهوه" بۆ نامامکردنی چاپیههکی کهوچکی گهوره له گولهکی دهکرتیه فنجانیك ناوی کولاهوه، دواي ۱۰ خولهك دهپالئوریت و به گهرمی پوژی دووجار بهخوریتتهوه.

پنچن = سههوه

(سذاب = سداب، فیجن، اورمی "بهسوزانی" فیجیل "به جهزانیری"، خفت به "یهههنی")

ناهوه زانستهیههکی (Ruta graveolens)

بهرومکیکی رازاندنهوه و پزیشکیه، له کۆنهوه ناسراوه بهوهی که میروو لهناومال دور دهخاتهوه و بهکو چاومزاریك بهکار هینراوه له پزیشکیهتی گریکی و عهرهبی و هینیدا ناوی هاتووه و بهمههستی بههارات بهینراوه ههچمنه بۆنهکی تیژ و تاله، بهمانیهکان بۆ تام و بۆنخۆشکردنی خواردن بهکاریان هیناوه میسریه کۆنهکان له مهیدانی پزیشکیهتی و دروستکردنی عهتردا بهکاریان هیناوه.



له باخچه كانياندا بۇ رازاندنەوہ رواندوويانہ. له سەمکانى ناومراستدا سەدو لەکلىساکاندا، بۇ بۇنخوشکردنى ئاوى پىروۆز "الماء المقدس" بەکار دەمەنرا، ھەروەھا پارچەى لى دەکا بەملى مندالاندا بۇ چاومەزار و دژى نەخوشىي فى. ئەگەر لەقەکانى له ژوورى نوستندا دابەنریت، دەبیتە ھۆى مردنى مێروو، یان ئەگەر دلۆپىك له رۆنە پەرشەومبووھەمکەى بکریتە ئاومەو، بۇ چارمکردنى ژانەسكى مندال باشە. ئەم پرووھە له خیزانى سەدوویبەکانە (الفصيلة السذابية Rutaceae) که ۱۵۰ رەگەز و ۱۰۰۰ جۆر پرووھە دەرگرتەو و بەھایەکی نابوویریان ھەیه. له ناوچە ئیستوانى و فینکەکاندا دەرویت، (Ruta) ی ئینگلیزی بەمانای "تالی" دیت. جۆرى (graveolens)، جۆرىکی باو و له کۆنەو له باخچهکانى عێراقدا ناسراو. بێرەمى ئەم پرووھە

ئەوروپایە، گیایەکی تەمەن درەختى ھەردەم سەوزە، گەلا و گولەکەى بۆن خۆش. قەدەمکەى قیتە، (۵۰-۷۰) سم بەرز دەبیتەو، گەلاکەى ئاویتەیه، سەوزى مەملەو شین یان خۆلەمیشییه، لەقەکەى رەقە، له بەھاردا گۆل دەکات، گولەکەى بە شێوێ هیشووی زەردى بریسکەدارە، بەتۆو بە قەلەم زیاد دەکات. سووبەکانى:

دەلێن جاران، له دیوی ئاومەو لهشدا بۇ وریاکردنەوێ گەمە و ئیشتیاکردنەو و له دیوی دەرەوێ لەشدا، بۇ چارمکردنى رۆماتیزمە و شوێنى گەستنى ھەنگ بەکار ھینراو. بەلام ئیستاگە سەرگولەکانى دەرگرتەو و له سێبەردا یان لەژێر پەلەى ۴۰ ى سەدیدا وشک دەرگرتەو. ئەو دەرمانەى لێنى دەرەمەنریت بۆنەکەى له بۆنى بەھارات دەچیت و تەمەکەى تالە، بۇ ئەو کەسانە دەست نادات که بە ناسانى تووشى نەخۆشى ھەستىەتى "حساسیة" دەبن. ئەم دەرمانە رۆنیکى عەترىی تێدایە بە رێژەى ۰.۱٪، جگە له مانەى گلیکۆسایدی روتین (Rutin) و مانەیکەى تال و مانەى ریسینى. ئەم دەرمانە دەبیتە ھۆى خێراکردنى سوورپانى خۆین له ئەندامەکانى ھەرسدا، جگە لەوێ که سیفەتى میز پێکردن و مندال لەباربردنى ھەیه، دەبیتە ھۆى کرم فرێدانیش. ئەگەر زۆرى لى بخوریت، ژەھرە، دەبیتە ھۆى رشانەو. خووساوەى ئەم دەرمانە بۇ چارمکردنى کۆئەندامى دەمارى سەرەخو "الجهاز الهضمي المستقل" بەکار دیت. دەبیت ئەم دەرمانە لەژێر نامۆزگاریی پزیشکدا بەکار بێت و نابێت بدریت بە ژنى سەپەر. ئیستا ئەم دەرمانە له دیوی دەرەوێ لەشدا بۇ چارمکردنى ھەندێک نەخۆشیی پێست و برینى کێماوی "مقیح" بەکار دیت. ھەروەھا ئەو رۆنەى که لێنى دەرەمەنریت له دروستکردنى عەتر و سابووندا بەکار دیت. جگە لەوێ که سەدو بەرپێکی یەكجار کەم له تامخوشکردنى گوشت و له پێکھاتى بەھاراتدا بەکار دیت.

پى شىره

(Lions foot= Ladys mantie = رجل الأسد)

ناوه زانستىيەكەى *Alchimilla vulgaris*

گيايەكى تەمەن دىزىزە لە مېزگ و جەنگەلە شىدارمەكاندا و لە قەراغى نۆكەندەمەكاندا، بەتايىبەتى لە چىاكاندا، دەپوئەت گەلاکەى بۇ مەبەستى پزىشكىيەتى بەكار دىت، قەدەمەكى بادراوه و بە مووى ورد داپۇشراوه، نەزىكەى ۱۵-۵۰سم بەرز دەپتەوه، گەلاکەى وەكو مەشار داندانارە لە (۷-۹) پەلك پەك ھاتووه، شۆمەيەكى بازەنەي ھەيە، نەمىش وەكو قەدەمە ھەر بەمووى ورد داپۇشراوه، لە نۆوان مانگى ئايار و حوزميراندا گۆل ئەكات، بەسەرى لەقەكانەوه گۆلى بچووكى زەردى مەيلەو سەوز ھەيە بەشە پزىشكىيەكەى برىتەيە لە لەقە گۆلدارمەكان لە مانگى ئايارمە بۇ سەرمەتاي ئاب. مادەى كارىگەر تىايدا: مادەى گىرگەر و خوئەنومەستەن. بەنەمەتى ئەم پوومەكە ئەرەپايە. بەشۆمەى گەلاى پارچە پارچەكراو ھەيە، لە دروستکردنى بۆنى خۆش و بۆيەدا بەكار دىت.

بەكارمەنەنى:

أ- لە ديوى دەرمەو: بۇ چارمەکردنى سووتانەوهى ھەلکەدان لە ژانندا، برى يەكسان لەم مادانە "پى شىرە، کلە ئەسپ، تۆنگى بەپوو" تەكەل ئەمەرىن و ئەمەلەنەرىن و ئەمەرىنە دەفرىكەوه وەكو "قاعە" ئافەتەكە لەسەرى دانەنەشتە.

ب- لە ديوى ناوومە: چايىي پى گورگە بۇ چارمەکردنى سەچوون و وەستانەنى خوئەنەزەنى ناوومە و زۆر لە نەخۆشەيەكانى ژنان وەكو: پەشوى و ئازارى بىنەزەرى و دەرمەوئەزەوومەكانى زى "الافرازات المەھلە" و شۆپەسەنەوهى مەندەلەدان يان وەگ دەوى مەندەلەسەن، دەوى مانگى سەيەم لە مەندەلەسەنەكە، مەندەلەسەنەوونى يەك لە دەوى يەك... ھەتە. كەچەكەى گەمە لەم گيايە "بە وشكى" ئەمەرىتە چارمەكە لىتەرك ئاوى كولاوومە، پۆزى دەو سى جارى لى دەخۆرەتەوه، ھەرەمە خوارەنەوهى (۲-۳) فەنجان لە چايىي ئەم گيايە لە پۆزەكەدا بۇ چارمەکردنى قەلەوى و نەخۆشەيە شەكرە باشە.

پەنەزە

(رجل الأوز = رجلة = ركب الحمل = Lambs Quarters)

ناوه زانستىيەكەى (*Chenopodium album*)

گيايەكى بچووكى بى بۆنە، رەنگەكەى سەوز يان خۆلەمەشەيە و قەدەمەكى قەيتە، لە ناوچەى ھەولەز و رەوانەز زۆرە، ھەرەمە لە خاكى قور و لىتەى ئەمەتەكانى ناوەرەست و رۆھەلاتى غەزاقدا. توخمى مەگنەسىيۆمى (*Magnesium*) تەيادە، بۆيە بۇ دۆزىنەوهى مەگنەسىيۆم لە زەمەدا بەكار دىت، لە رۆناوای ھىمالايدا گەلەك جۆر لەم پوومەكە ئەمەرىتە بە چەشت، رۆن و مادەى ئەمۆنىيا و ئەمەينى (*Amine*) تەيادە. تۆمەكەيش ئەم مادانەى تەيادە:

پروتین ۱۵.۴-۱۶٪، چەوری ۵.۸-۸.۱٪، نایتروژین ۷.۷-۵۰٪، ریشال ۱۸.۴-۲۱.۵٪ ھەرۋەھا كەمىك كاروتىن و فېتامىن (C) ى تېدايە، نەم پوۋەكە لە چايىي مەكسىكەۋە (Mexicantea) نىزىكە، كە لە مىسر و ھىندىستان ھەيە و بۇ كىرم فېردان (Anthelmentic) باشە.

پى كۆترە = كاھوۋە كەرەنە

(شەنجار = رجل الحمار = Alkanaet = Alkana)

خس الحمار (Anchusa tinctoria)

حميراء (Alkana tinctoria)

پوۋەكە بۆيەيەكى سۈر، بىنەۋشەيى يان قىرمىيى جوان لە رەگەكەي نەرمەيىنرەت، بۇ رەنگىردى رۆن و مەلھەمى قۇ (رۆنى سەر- Pomade) و لە مەيدانى نەرمەنسازى و شەراب "خەم"، وەكۇ بۆيە لە ئېشۋەكە تۈيەكەيدا "أعمال التشریح" بەكار دېت.

پى گۈرگە = گەۋەنى كۈتەكى = قەۋەنى كۈتەكى

(رجل الذئب = جازا ھراوى = Lycopodium clavatum = Clubmoss)

گىيەكە قەمەكەي خىشۋەكە بىسەر زەۋىدا ۱،۲۵ م دىژ نەبىت لەقەكەي نەبىت بە دوو چەۋە، گەلاكەي ورد و زۆرە، يەك يەكتى دىنەۋشەت، گۈلەكەي داپۇشراۋە، بە كۆمەلە، وەكۇ گۈلەگەنم واپە، بە تۈزىكى "غبار" وردى زەردى كال داپۇشراۋە نەم پوۋەكە لە نۆۋان دارستانە وشەكەكانى كاژ "صنوبر" دا دەرۋىت. بەشە پىزىشكىيەكەي بىرئىتتە لەو تۈزەي كە ھىشۋەكە گۈلەكانى داپۇشپوۋە بە نەسپايى نەكىشەرت بە گۈلەكاندا بۇ نەۋەي تۈزەكەي لى بۈرەت، ئىنجا كۆ نەكىرەتەۋە مادەي كارىگەر لە تۈزەكەيدا بىرئىتتە لە مادەي نىساستەيى و رۆنىكى ئەۋتۇ كە نەبىتە ھۆي مىز پىكرەن و وشكەردنەۋەي بىرەن.

\*\*\*

ئاتورە = مۇسەنەك = گىيا بۆگەنە

(داتۇرە = جوز مائل = جوز مائل = منك = تفاح الشيطان = تفاح شائك = طاۋورە = صفىر السلطان = زمر السلطان = Datura metel = Jimson weed = Stramony = datur = thorn apple)

گىيەكە پىزىشكىي زەھرىنە لە كۆمەلەي باينجان. نەم رەگەزە زىاتر لە دە جۆر نەكىرەتەۋە، بەشۋەي گىيا و نەۋەن. لە ناۋچە گەرمەكانى جىھاندا بىلەۋىۋەتەۋە، نەم جۇرانە مادەي زەھرىنەن تېدايە، بەلام تەنبا كەمىكان بۇ مەبەستى پىزىشكى بەكار نەمىنرەن. لە غىراقدا ۳ جۆر لەمانە نەۋىنرەن يان بەشۋەيەكى كىۋىلە لىزە و لەۋى نەۋىن. ۳ سى جۆرەكەش ئەمانەن:

D. innoxia ۱.

D. metel ۲.

D. stramonium ۳.

## جۆرى نينؤكسيا Datura innoxia:

گيايهكى سالانميه نزيكەى ۱۰۰-۱۵۰سم بەرز دەپيتمەۋە لە بنەپمەتا لە مەكسيكۆۋە ھاتوۋە، ليزە و لەوئ لە عىراقدا دەپۈنرئيت، بەتاييەتى لە ناۋچەى كوردستاندا چونكە رەۋشتى پزىشكىيەتى ھەيە، لە جۆرى (D. metel) ناچيت، لەۋمدا كە موۋى قاۋمىيى وردى پىۋمىيە، بەتاييەتى بە گەلا و قەمەكمىيەۋە، گەلا كەى سەوزنىكى تىريان مەيلەۋ قاۋمىيى شىۋە ھىلكەيىيە (Ovate) (۸-۱۵) سم درىژ و (۵-۱۰) سم پانە، پەپەى گولەكەى سېيىيە، بەرمەكەى شىۋە ھىلكەيى و قوۋچەكى و (مخروطي Conical) و گرئدار (Nodding) نزيكەى ۵سم درىژ و تيرمەكەى ۴سم دەپييت، بەرمەكەى لە روۋى سەرۋەى بوۋە بە ۴ خانەى كراۋمەۋە، تۆۋەكانى ئيدا بەرمەكمەۋيت بۇنى ۋەكو بۇنى تاتۈرمەكانى تر ۋايە. رەۋشتەكانى ناتۈرۋى (Innoxia) لە ھى ناتۈرۋى (Stramonium) دەچيت مادەى سكوپالامىن (Sopalamine) ى نيمچە قلىيىيى (Alkaloid) تىدايە كە ۋەكو مادەيەكى سېكەر (مخدر = Preanaesthetic) لە نەشتەرگەرى (الجراحة = Surgery) و مندالبوون و پزىشكىيەتى چاۋ (Ophthalmology) و چەند مەبەستىكى تردا بەكار ديت، سكوپالامىن بەرمەكانىكى بە سوۋە بۇ چارمەكردنى نەخۋشپەكانى دەريا (Sea-sickness) ئەم پۈۋەكە بەبەشى لە خاكىكى قوۋ و لپتەيىي بەرمەتاۋدا دەپۈيت، راستەۋخۇ بە تۆۋ پان بە خەلف دەپۈيت. شياكە (Cowdung) "رۈت البقر" باشتىرئ پەينە (Manure) بۇ ئەم پۈۋەكە بۇ مەبەستى پوختەكردنى "گرتنى" مادە نيمچە قلىيىيەكەى، پىۋىستە پۈۋەكە تەۋاۋ پىنگەيشتۈۋەكە بدوۋرئتەۋە، لەكاتى گولكردندا، بۇ ئەۋەى كە بېرى مادە نيمچە قلىيىيەكەى گەپشتىيەتە ئەۋەپەرى. سكوپالامىن بە بەكارھىنانى گىراۋەى ئەلكەۋلى ئايزنرۈيىل (Isopropyl) و ناۋ ۴۸٪ و ترشى ئەستىك (حامض الخليك Acetic acid) ۴٪ دەگىرئيت.

## ناتۈرۋى مېتېل D.metel

گيايهكى سالانميه بەرزىيەكەى دەگاتە نزيكەى ۱,۵ مەتر، گەلا كەى شىۋەى ھىلكەيىيە گولەكەى ۱۰-۱۸سم درىژە، بەزۆرى دوۋانىيى پان سيانىيە، لە دىۋى بەرمەۋە سېى بنەۋشەيى Violet-، نەرخەۋانىي مەيلەۋ سوۋە، لە ناۋمەۋە سېيىيە، بەرمەكەى خېر و گرئدار و كراۋمە (منفلق = Dehiscence). تۆۋەكەى زۆر و پان و مەيلەۋ قاۋمىيىيە. لە ناۋچەى ئىمەدا بە رادىيەكى كەم لە باخەكاندا دەپۈيت، پەسپۈر بول = Bull ۱۹۴۱ دەلئيت: دەلئىن گەلا سەۋزەكەى لە ھەندىك ناۋچەى پۇھەلاتى نەفرىقيادا بۇ رەنگەكردنى Dyeing جلوبەرگ بەكار ديت، گەلا ۋشكەكەى لە پزىشكىدا ۋەكو مادەى بىلادۇنا (Belladonna) و سترامونىۋم (Stramonium) بەكار ديت، گەلا و سەرگولەكانى (Flower tops) جۆرى مېتېل و جۆرى نينؤكسيا كە پىنى مەگوترييت (Dalurae folium) واتە گەلا تاتۈرە، لەبەرئەۋەى كە رەۋشتى سېكردنى ھەيە مخدر narcotic و مادەيەكە دزى كرژبوون واتە كۆلنج، (مضاد للشنج = Antispasmodic) لەمىژمەۋە ناسراۋە، دەشئت ئەم پۈۋەكە بە تۆۋ بېۋىنرئيت، بەرمەمى گەلا و مادە نيمچە قلىيىيەكەى بە ھەلپاچىن (Pruning) كەم دەكات. بەلام بە كەۋتنى تۈيكنلى قەمەكەى تەقش (Exfloration) بەرمەسەكەى پتر دەپيتمەۋە ئەۋ تاقىكردنەۋانەى كە لەم مەيداندا كراۋن، ۋاى

دەرمەخەن، کە لە ماوەی ٤.٥ مانگدا دواى کەوتنى تۆنگەکەى، بەرەمى مادە نیمچە قلیەبیبەکەى پتر بوو، بە بەکارهێنانى پەینى گۆگرداتى نامۆنیۆم (کبریتات الامونیوم = Ammonium sulphate) رادەى مادە نیمچە قلیەکەى پتر دەبێت. پشپۆر چۆرا (Chopra) گوتوویەتى: کە لق و گەلاکانى سەرەوهى زۆرتر مادەى نیمچە قلیەبیبیان تێدا یە وەک لەوانەى خوارەوه و لە کاتى وشکانیشدا هەر بەرەمەکە پتر دەبێت هەر وەها گوتوویەتى: بۆ مسۆگەرکردنى برىکى زیاتر لە مادە نیمچە قلیەبیبەکەى و باشتەرە کە گەلاکان سەرلەبەیانى برنرین و لە شوێنیکى سێبەردا، نەک لەبەر هەتاودا، وشک بکړیتەوه. مادەى سکۆپولامین نەو مادە سەرەکییە کە لە تاتورای میتیل دەردەهێنرێت، هەرچەندە کە جگە لەمە کەمێک هایوسامین = Hyosciamine و ئەتروپین (Atropine) یشى تێدا یە، تۆوى ئەم جۆرە، رۆنیکى جیگیرى تێدا یە بۆن و تامیکى ناخۆشى هەبە. رۆنەکە ترشى چەورى Fatty acid و ترشى ئۆلینیک -Oleic و لینۆلیک Linolic و ترشى کاپرۆیک Caproic... هتد تێدا یە، هەر وەها گەلاکەشى فیتامین (C) ى تێدا یە.



تاتورای سترامونیۆم Stramonium:

گیایەکی سالانە، قەدەکەى ساف و سەوزە، نزیکەى ٣٠-٦٠سم بەرز دەبێتەوه، گەلاکەى هێلکەبیبە، گۆلەکەى گەورەى ٨-٢٠سم درێژە، سبى یان بنەوشەویبە، قوتووى بەرەکەى (کبسولە = Capsule) شێوه هێلکەبى و قیتە، دىکى قایمى پێویمە، لە چوار خانە پێک هاتووه، چەند تۆونیکى تێدا یە، تۆومەکە شێوه گۆرچیلەبیبە. لە ولاتە یەگەرتووهکانى ئەمەریکا و ئەوروپادا بۆ مەبەستى دەرمان دەروینرێت، لە شوێنانى تردا وەک گیایەکی زیانبەخش رەچاو دەکړیت. ئەم جۆرە لە عێراقدا ناوبەناو دەروینرێت، بەلام لەوه دەچێت کە لە ناوچەى چیاکانى باکور بەشێوهى کێویە بڕوێت «نمونهى ئەم جۆرە

پرومەکە لەلایەن نێمەوه- دانەرى ئەم کتێبە و الثروة النباتية في العراق، چاکرافاتى - Chakravarty» لە سالى ١٩٦٠دا، لە گوندی دەرگەلە (DarGala) دا کۆکراوتەوه کە بە شێوهى کێویە لە قەدپالى گەردێکدا، لە کەنارى جۆگەى ناودا پرواوه و نێستاکە تاتورهى سترامونیۆم لە نێسگەى تاقیکردنەوهى ئەبوغریب (Abu Ghraib) دا دەروینرێت، وای لى. چاومپوان دەکړیت کە دەورنیکى گرینگى هەبێت لە ولاتەکاندا، ئەم پرومەکە حەز بە خاکی کلس (Calcareous) دەکات. بەناسانى بەتۆو دەرویت، لەکاتى پرواندنیدا و باشتەرە کە هەر پرومەکەى ٣.٥ مەتر دوور بیت لەوى ترمو. ئەم پرومەکە هەستیارە بەرانبەر بەزوقم (صقيع Frost) لەبەر ئەوه و باشە کە لەو ماوهیدا چەترى (خیمە Shelter) بۆ بکړیت بۆ داپۆشینى. هەر ئەکړێک -Acre- واتە چوار هەزار مەتر چوارگۆشە لە زەویەکە نزیکەى (٤٥٠-٦٨٠) کیلوگرام گەلا و ٣٢٠ کیلوگرام تۆو دەدات. بەکارهێنانى پەینى نایترۆجینی (سماد



نایتروجنی (Nitrogenous manures =) دېښته هڅی گڼه‌کردنی ږوومکه‌که و پدیداکړنی مادې نیمچه قلمبې تېدا، لق، گه‌لاکانی سدرموه "واته سهرلقه‌کان" زیاتر مادې نیمچه قلمبېان تېدايه وک له‌وانه‌ی خوارموه دامالینې تویکلې (نزع- Decortication) گڼکه‌که گولنه‌کې دیسانه‌وه یارمته‌ی پمیتبونوه (ترکیز Concentration) ی ماده نیمچه قلمبېه‌که نمدات له‌گه‌لاکاندا. نهم ږوومکه‌که گمليک به‌کاره‌ینانی ه‌یه له‌پزیشکيه‌تیی میلیدا (الطب الشعبي Indige nous medicine). پزیشکه هیندیه‌یه‌کان به‌شپوهی دهرمانی نارامدر (مهديء مسکن demulcent) و به‌لفهم فرېددر (منخم Expectorant) و دږی گڼوبون و کولنج (مضاد للتشنج antispasmodic) و له‌کاتی کڼکه‌که و به‌ره‌نگ (ربو Asthma) و سلی سییه‌کاندا (السل الرئوي = Phthisis) به‌کاری نهمینن، گه‌لاکې بډ زیکه (بثرة boil) و برین (قرحة sore) و ناوگی گولنه‌کې بډ گوی نیشه (Ear- ache)، ناوگی به‌ره‌ تازمکې له‌ دیوی نهموه بډ چارمکردنی کریشی سر (هبریه dandruff) و قڼ ږووتانه‌وه (سترامونیزوم Stramonium) نهم ماده خامیه‌که له‌لایه‌ن گه‌لا و چووزه گولدارمکان (D. Stramonium) بوه دیته به‌ره‌م. نهم مامیه‌ بڼ و تامیکې ناخوشی ه‌یه. گرینگترین پڼکه‌نهری سترامونیزوم مادې (هایوسيامین Hyoscyamine) له‌گمل که‌مک له‌ نهمرویین و سکڼ‌پولامین. کاری سترامونیزوم وکو کاری بیلادونا وایه، نهمیش مامیه‌کی سرکه‌ره دږی کولنج و به‌شپوهی نارامدر به‌کار دیت و به‌شپوهیه‌کی زور ناسایی بډ چارمکردنی همدیک جږی همناسه‌ته‌نگی به‌کار دیت له‌ همدیک ولاتدا. گه‌لای تاتوره به‌شپوهی جگهره، له‌لایه‌ن نه‌وانه‌وه که‌ تووشی همناسه‌ته‌نگی "ریو" نهم، به‌کار نهمینرئ، سترامونیزوم به‌شپوهی قل (حبة tablet) و بډیه (صبغة دوائية - Tincture) و پوخته (مستخلص- Extract) ه‌یه، ملحمی سترامونیزوم که‌ لانولین (Lanolin) و مومی زهره (Yellow wax) و پترولی (Petroleum) تېدايه بډ چارمکردنی خوینبروون (نزف الدم Haemorrhoides) و مایه‌سیری به‌کار دیت، تووی تاتوره‌ی سترامونیزوم کاریگهرتره وک له‌گه‌لاکې. همدیک که‌س ویستوویانه‌که به‌ تاتوره‌ی سترامونیزوم خوین بکوژن (انتحار Svicide) یان خملکی بکوژن (قتل Homi cide). ژه‌رواییبون (تسمم poisining) به‌ سترامونیزوم نهم نیشانانې ه‌یه:

و شکبونی قورگ، سرگیزه، (دوار giddiness)، وپنه (هلوسة - Hallucination) و به‌ملایه‌ولادا که‌وتن ترنح (Staggering) و چاو ریشکه‌مپیشکه‌کردن (Blurred- vision) و دهمشیت تووشبوومکه بچیته‌ باری له‌ هوشچوون (غیبه‌ Coma) و له‌ دواپیدا داپووخان (انهيار - Collapse) بوه

تارا Tara

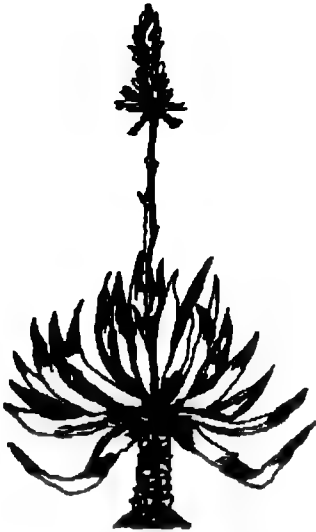
(Caesalpinia spinosa)

نهمونیکه‌ یان درمختیکې بچوومکه، له‌ ناوچه‌ گهرمه‌کانی نهمریکادا نهمویت. مادې تانینې زږ تیدایه، به‌ ریژه‌ی ۴۳-۵۱٪. تارا له‌ ولاتی پیرو (Peru) و باکورې نهمریقیدا نهموینریت، بډ نهمباخکردنی پیسته‌ی نایاب به‌کار دیت، ه‌رومه‌ له‌ دروستکردنی ممرکه‌ب و بډیه‌ی ره‌شدا.

تالى شارى

(صبر سقپري)

ناوه زانستپيهكەى (Aloe perry baker)



بەزۆرى لە شارى "دېبىتخا" لە دوورگەى سۆكۆترا (Socotra) بېرونىت، ئەمە باشترین جۆرى تالى شاريە لە جېهاندا و لە ھەمووشيان گرانترە. گەلای ئەم پووەكە ئەستوورە و لەسەر قەدێكى كورت راگیر بوو، رەنگەكەى سەوزىكى كال يان مەيلەو سوورە. قەراغى گەلاکەى بە دېك داپۆشراو. ئەم پووەكە نزیكەى ۰ ۴سم بەرز بېیتەو. خێلە رەوئەمکانى ئەو ناوچەىە لە مانگی ئاب و ئەیلوولدا تالى شارى كۆ بۆمەنەو، ئەوان پێنى دملێن "طیف". چونكە ئەم دوو مانگە مانگی وشكانین و زۆریەى

پووەكەى لەوې وشك دەبن و مەپومەلات ناچار دەبن كە پووەكەى تالى شارى بخۆن. ئەمیش بېجۆمەكانیان لەبار دەبات، بەلام ئەوان نازانن كە ئەم ماوێ وشكانیە، بەیتى "تركیز" ماوێ تالى شاریەكە پتر دەكات و جۆرەكەشى باشتر دەكات. لێرەدا رێگەى كۆكردنەوێ تالى شاریەكە بەشێوھەكەى سەرماپییە، گەلاکەى بەبارى پانیدا پارچە پارچە دەكرێن، ئەوجا پارچەكان لە قەراغى پێستى بژندا ریز دەكرێت، بەمە دلۆپى تالى شاریەكە كۆ بېیتەو. بۆ ماوێ مانگێك تا مانگ و نیوێك بەمجۆرە وازی لێ دەهێنرێت، بۆ ئەوێ بەشێنەبى وشك بېیتەو. ئەم دەرمانە، واتە "تالى شارى" دیتە بەرھەم، رەنگەكەى قاوھەیبى مەیلەو رەش و لێل و "نارۆشنە" تورتە "واتە زوو دەشكێت و ورد دەبێت" ماوێ تالى شارى وەكو دەرمانى رەوانى "مسهل" بەكار دێت و دەدرێت بە منداڵان بۆ پاراستنیان لە دوومەل و ژنانى سۆكۆترا لەكاتى زەبستانیدا بەكارى دەهێنن، تالى شارى لە دروستكردنى چەند جۆرە دەرمانێكدا بەكار دێت.

تالى شارى چەند جۆرىكى ھەبە، وەكو "سۆكۆتری" و "سەمھانى" و "ھەندى". باشترینیان ئەوھە كە ناوھەكەى وەكو ناوێ زەغفەران زەردێكى مەیلەو سوورە. تالى شارى ماوھەكەى خەوێنەرە. ئەگەر لەگەڵ گولودا تێگەڵ بكرێت و ناوچەوانى پێ چەور بكرێت، بۆ سەرئێشە باشە. ھەرھەما بۆ برینی ناو لووت و دەم و خورووى پێلۆوى چا، بېیتە ھۆى فێردانى بەلغەم و دەردانى زراو. لە پزىشكی كۆندا بۆ چارەكردنى ماخۆلان بەكار ھێنراو. ئەگەر بەشێوھەى حەب بخوریت، بۆ چارەكردنى نازارى گەدە و جگەر و زەردوویی باشە. ھەموو جۆرەكانى تالى شارى ماوھەكەى كارىگەریان تێدايە پێنى دىمگوتریت: ئەلوئین (Aloin)، ئەمەش ماوھەكەى گلوکۆسایدییە. جگە لەمەش تالى شارى گلوکۆسایدیكى تری تێدايە پێنى دىمگوتریت: باربالیون (Barbalion).

## تالیشک

هندباء بریة=طرخشقون

Dandelion= chicoy=dlw endive

(Taraxacum= officinale= Cichorium intybis)



گیاهی کی تەمەن درێژە، رەگە سەرەکییەکی شێو پیاوێ و گۆشتنە، گۆلەکی زەرە. لە هەموو جیهاندا دەروینریت چونکە گەلاکە دەرکەوت بە زەلاتە و رەگەکی بە خوارەمەنی. لە عێراقدا بە شێوێکی کێویە. لە ناوچەکانی باکووردا دەبینریت و لە سنوورێکی تەسکدا دەروینریت، لە هەندێک ولاتدا وەک لە هیندستان، بۆ ئالیکێ ئازەل دەروینریت، لە هەموو جۆرە خاکێکدا

دەرویت، بەتایبەتی خاکی لەماوی و قورین. بۆ ئەوەی بەرەمەنیکێ باش بدات "واتە رەگ بدات" دەیت خاکی کە قوول و بەهێت بێت و زەویەکی لە گۆرگیای زیانبەخش بژار بکەیت. لە نیوزلەندە (Newzeland) کە برێکی باش لە رەگی تالیشک دەبینریت بەرەم، گاسنی (محراث Plough) تاییبەتی بۆ هەلکەندنی رەگەکی بەکار دەبینریت. لەم ولاتەدا هەر ئەکرێک (Acre) واتە چوار هەزار مەتر چوارگۆشە لە زەویەکی (۹-۱۰) هەزار کیلۆگرام لە رەگ دەدات، رەگەکی بۆ دروستکردنی قاوەیەکی (Coffee) درۆژنە (مغشوش Adulteraake) بەکار دێت و لە بازاردا بە شێوێکی تۆز "هەراو" دەفرۆشێت. بۆ ئەم مەبەستەش رەگەکانی یان لەبەر هەتاو یان لە تەنووڕی تاییبەتیدا و شک دەکێنەو. لە ئەنجامی شیکردنەویدا ئەم مادانە لە تالیشکدا بیناون:

ناو ۷۷٪، مادە زەمقی ۷.۵٪، گلوکۆز ۱.۱٪، مادە تال ۴٪، چەوری ۰.۶٪، سلێلۆز (Cellulose) و ئینۆلین (Inulin) و ریشال (Fibre) ۹٪. لەم پوومەکی مادە ترای تیرپۆن (Triterpone) و تاراریسترویل (Tararaestrol) و مادە تال واتە (لاکتۆسین Lactocin) و ترشی قاوە (Caffeic acid) و ترشی شیکوریک (Chicoric acid) دەرهینراو. ئەم رووەکی بە شێوێکی بەهێزکەر (مقوي Tonic) و بۆ چارەکردنی تا (حمى Fever) و رشانەو (Vomiting) سکچوون (Diarrhoea) و فراوانبوونی (Dilation) سەل بەکار دێت. ئەمەین کە تالیشک پەوشتی هەرسەر (هاضم = هاضوم Stomachic) و مین پێکەر (Diuretic) و بەهێزکەر (Tonic) و خێراکەری بێنووژی (Emmenagogue) ی هەیه.

## تاوگ

(Christ's thorn= nabk= alder back thorn= black alder= سلاز=نبق)

Rhamnus frangula= Zizyphus spina- christi

هەندیکێ بە شێوێکی دەشتەکی لە جەنگەلە شیدارمکان و قەراغی گۆم و زەلکاوکاندا دەرویت. لە ولاتی



شامدا ههیه. درمختیکه (۶-۴) متر بهرز دهبیتهوه، گهلاکهای شپوه هیلکه ییبه نووکیکی باریکی ههیه، گولنهکهای سهوزی مهیلو سپیه، له نیوان مانگی نایار و حوزهراندا گول دهکات، له باخهلی گهلاکانهوه دیته دهرهوه، توینکلی قهه و لقهکانی قاوهیی و مهیلو خوله میشی ساف و بریسکه دارن. ئەم توینکله ژهرینه دهبیته هۆی رشانهوه ههتا سالتیک یان دوو سال ههنگرتن بهکار ناهینریت. بهشه پزیشکیهکهای بریتیه له توینکلی ئەو درمختهی که تهههلی له (۳-۶) سال زیاتره. توینکلهکهای له درمختهکه دانهمالریت و وشک دمکریتهوه و بۆ سالتیک یان دوو سال ههلمگیریته، مادهی کاریگر تیایدا بریتیه له مادهی نیمودین (Emodin) و ساپونین (Saponin) که نهرمکهروهه "ملین" و فینککهروهه.

بهکارهینانی:

خوساوهی توینکلهکهای بۆ چارهکردنی قههزی کهفشار و ئەو پشپویهیه که لینی دهمهشیتهوه وهکو: لاوازی خوین و دلکوئی و ئیش و نازار له لای راست و چهپی سکدا، ههروهه لهوانه که توشی مایهسیری دهین جگه لهوهی که ومکو نهرمکهروههیک بۆ مندالان و ژنان لهکاتی سکبری و دواي مندالپوون، سههرپای نهمانهش ههتا رادهیهک سوودی بۆ ئاوسانی جگر و سی ههیه، خوساوهی توینکلهکهای بهمجوره ناماده دهکریته: کهوچکیکی گهوره له توینکله وشکهوهبووه که له نیو لیتر "دوو کوپ" ناوی ساردا بۆ ماوهی ۱۲ سهعات دههئیلریتهوه، بهیانی فنجانیک و ئیواره فنجانیک لینی دهخوریتهوه، دهشیت توینکله که له شهراپیشدا بخووسینریتهوه، ۵۰ گرام له توینکله که له نیو لیتر شهراپدا بۆ ماوهی ۸ رۆژ بههئیلریتهوه، ههموو رۆژنک خوساوه که دهشلهقینریت و رۆژی کهوچکیکی لینی دهخوریتهوه.

تاوگی رهوانکهر = تاوگی دههیا

(نبق مسهل = Purging buck thorn)

ناوه زانستییهکهای Rhamnus cathartica

جوړیکه له تاوگ، ههندیك جوړی بهشپوهیهکی دهشتهکی دهریته له ولاتی شام ههیه، له جهنگله شیدارمکاندا دهریته. درمختیکه نزیکه ۳ متر بهرز دهبیتهوه قههکهای قاوهیییه، لقهکانی خوله میشین به رهنگی زیو، درکیان پیهویه، گهلاکهای شپوه هیلکه ییبه. گولنهکهای سهوزی مهیلو زهره، بهرمکهی له ترئ دهچیت، به قهدهر دهنکه نۆکیک دهبیته، ناوکیکی رهقی تیادایه. بهشه پزیشکیهکهای بریتیه له بهری پیگه یشتووی رهش. مادهی کاریگر تیایدا بریتیه له مادهی نیمودین (Emodin) ی نیمچه قلهی و مادهی فلافون (Flavon) ی رهوانکهر، بهکارهینانی له دیوی ناوهوهی له شدا: شهربهتی بهرمکهی یان بهرمکهی به کولای بۆ رهوانکردن بهکار دیت. کولاندنی ۸ سهعات له چارهکه لیتریک "کوپیک" ناودا

بمخووسینریت، پاشان بمکولینریت و به گهرمی بمخووریتوه. بۆ ئامامکردنی شهریتهکەش: ۳۰۰ گرام له بهرکه بمهینریت لهگهڵ ۵۰۰ گرام شهکر تیکهڵ بمکرت و بمکرتیه ئاووه و بمکولینریت. پوژی (۲-۱) کهوچکی گهوره بۆ گهوره و (۲-۱) کهوچکی بچوک بۆ مندالان لینی بمخووریتوه. نهم پووکه له زۆر ناوچهکانی ناسیا و نهووپادا ههیه و به چین و سیبیریا و روناوای نهووپادا بلأویووتهوه. له ناوچهی گهرم و ساردیشدا بمپوینریت، درمختیکی جوانه و بهرهمهکهی زۆره، باخچهی شارمکانی پی مهرازیتوه، له هاویندا گهلاکانی بهره ترئ شیوهیییهکانی دادپهوشن که رهنگیکی زهردی پرتقالییان ههیه، تامهکهیان له تامی "ئەناناس" بهچیت. نهم پووکه سیفهی چارمکردنی گهلیک نهخوشی تیادایه، بۆ نموونه له ولاتی سیبیریای باشووریدا له کۆنهوه وکو بهرمانیکی میلی بهکار بمهینریت، ئهوانهی تووشی لاوزی بهن له نهنجامی نهخوشی یان گهشتی دور و درێژوه به خواردنهوهی شهریمتی پوختهی بهرمکهی یان خوساوهی گهلاکانی بهبوژینهوه. بهرمانیکی تریش ههیه له تۆوی نهم پووکه دروست بمکرت جارن خهڵکی بۆ چارمکردنی نهخوشی سکهرفی "أسقربوط" و تهراخوما و برینی بۆگن و سوتوای و ئیش و نازاری گهه و ئهگزیمه بهکاریان بهمینا. ههروها ژنان بهرمانیکی شلهیان بهکار ههیناوه که لهم پووکه بهرمهینراوه.

۳. تاوگی رهوانکه یان له پێستی سهری خویان ههلسووه بۆ بههیزکردنی قژ. ههروها نهم چۆره تاوگه بۆ چارمکردنی نهخوشی جومگه و پۆماتیزمه بهکار ههینراوه. پزیشکیهتی نوێ گهلیک بهکارهینانی تری نهم پووکهی دۆزیووتهوه، بهرانهیهکی ئهوتۆ که بووه به بهرمانیکی چالاک بۆ چارمکردنی نهخوشی شهکره و چهند جۆریک شێرهههجه "سرطان" و زیانی تیشک. جگه له چهند ئیتامینیک، بهری نهم پووکه چهند مانهیهکی تیادایه بۆ ریکخستنی گۆدانه کیمیاایییهکانی ناو خانهکانی لهش و خهراکردنی گهشهی مندالان و تیژکردنی بینایی "بصر" و بههیزکردنی کۆنهندامی بهماری... هتد.

تاوگی کوردی = بیزوالاروک = Bezwaluruk

نبق کردی = Kurdish buckthorn

ناوه زانستییهکی Rhamnus- kurdicus

بهرمانیکی درکاو یان درمختیکی بچووکه (۲-۱) مهتر بهرز بهیتهوه، له پێشدا به تازهمی رهنگی لقهکهی شهراپییه، دواپی بهبیت به خۆلهمیشی. گهلاکهی سهوزیکی تۆخه، وکو پێست ئهستووره. گولهکهی بهشپوهی ههشوو، لاسکهکهی کورته، بهرمکهی تاله تۆه "ثمرة مفردة النواة" (Drupe)، (۵-۶) ملم درێژه، رهنگهکهی سووره، خپ یان شیوه هیلکهپییه، ۳ بهنک تۆوی تیادایه، تۆوهکهی درزی تیادایه، له دامینی کهفرمکاندا له خهڵمند و گهلی و ناو چیاکاندا، له ناو دارستانی بهروو و کاژدا له بهرزاییی (۷۰۰-۲۰۰۰) مهتردا بهرویت، له نیوان مانگی مایس و تهمووزدا گۆل دهکات و بهرمکرت. له چیای سنجار، زاخو، بهخیز، سۆلاف، ئامیدی، زاوخته، قهرهдах، سهرسهنگ، گهلی عهلی بهگ، خهڵندی رواندن، بېخمه (Bekma)، خهلیفان، ههریر، جوندیان، پیرهههگروون و ههرومان بهرویت.

## تەبىۋىيە

(تبولة = Tabbouli salad)

ئەم زەلاتە بوۋۇڭنەمە نائاسايىيە بىنەرەتەكەي لە رۇھەلاتى ناۋەرەستەۋەيە، پىڭكەينەرە سەرەمكىيەكانى بىرىتىن لە سوزەي تەرۋىر ئەگەر بىنەرەتەكەي پارچە بىيەر و لىمۇي ترشيشى تى دىمكەيت:

يەك كوپ لە وردە ساۋەر (برغل ناعم = Cracked wheat)، دوو كوپ ناۋى كولاۋ، دوو كوپ مەعدەنۋوس - Parsley ى وردى جنراۋ. نيو كوپ تەرەپپىيازى Green onion وردى جنراۋ. نيو كوپ نەعنەي Mint تەرى جنراۋ يان ۱/۴ كوپ نەعنەي وشكى وردىكراۋ، ۱/۲ كوپ ناۋى لىمۇي ترش، ۱/۲ كوپ كەۋچكى چاينى لە خويى و بىيەرى رەش، يەك كەۋچك چاينى لە بىيەرى شىرىن (All spice)، ۱/۲ كوپ رۇنى زىمىتون Oliver oil، ۳ دانە تەماتەي پىڭەيشتوۋ، گەلا كاھوۋى Lettuce جنراۋ. لەگەل چەند قاشىك لىمۇي ترش، ناۋە كولاۋەكە بىكە بىسەر وردە ساۋەرەكەدا، لە تەشتۇلكەيەكەدا و ھەتتا سەعاتىك بەم شىۋەيە بىيەتلەرەمە ئىنجا ناۋەكەي لى رۇ بىكە. دواي ئەۋە مەعدەنۋوس و پىياز و نەئەنا و ناۋى لىمۇ و خويى و بىيەر و بەھارەتەكەي تى بىكە و بەباشى تىكەلىيان بىكە و ساردى بىكەرمەۋە واتە بىخەرە بەفردانىكەۋە پىش خواردىنى لەگەل رۇن زىمىتون و تەماتە جنراۋەكە تىكەلىيان بىكە، ئىنجا بە گەلا كاھوۋە جنراۋەكە و قاشە لىمۇكان بىرپازىنەرەمە ئەم خورامەنەننەيە نەكولاۋە لە رۇھەلاتى ولاتى عەرەبىدا، بەتايىبەتى لە لوبنان، زۇر بەكار دىت: بە شىۋەي بەركول "مقبولات" يان مەزە "لماضات" = مازات

تەپەدۇر = فلىن

(مرق = نجب = Cork)

ناۋە زانستىيەكەي Quercus suber

مادىيەكى نەرمى سفتە بۇگەن، لە گەفەر "تۈنكىلى" قەدى درمختى بەرۋوى تەپەدۇر (بلوط الفلين = Cork oak) بىرەمەننەيت. سەرۋاقى بولتى لى دروست دىمكىت، كەۋابوۋ درمختى تەپەدۇر جۇرىكە لە دار بەرۋو، بەرەكەي لەبەرى بەرۋوى ئاسايى دىمچىت، قەدى ئەم درمختە دوو تۈنكىلى ھەيە: تۈنكىلى دەرەكى كە تەپەدۇرەكەي لى ئامانە دىمكىت و تۈنكىلى ناۋەكى، ئەگەر تۈنكىلى ناۋەكىيەكە نەبىت، لە كاتى دامالنىنى تۈنكىلە دەرەكىيەكەدا دىمكىت. ئەم درمختە دواي (۸-۱۰) سال تۈنكىلى دەرەكى تى دروست دىمكەتەۋە، لە جىياتى ئەۋەي كە لىنى دامالراۋە بۇ تەپەدۇر. ئەم درمختە نىزىكەي (۱۰۰-۵۰۰) سال دىمكى. لەبەر ئەۋە لە توانايدا ھەيە تۈنكىلە دەرەكىيەكەي ۱۵ چار، بەدرىزاىيى زىيانى لى دامالنىت. ئەم درمختە لە ئىسپانىيا و پورتوگال و مەغرىب و جەزائىر و تونسا دىمكىت، تەپەدۇر مادىيەكى سوۋەكە، چونكە كونىلەي ورد وردى تىيادايە، پەرە لە ھەۋا، ھەۋاش مادىيەكى سوۋەكە. كىشى ئەۋ ھەۋايەي لە پەرچە تەپەدۇرىكەدا ھەيە لە كىشى پارچە تەپەدۇرەكە زىاتەرە. ئەم درمختە لە سەردەمى گرىكى و رۇمانىيەكانەۋە ناسراۋە. بىنەرەتەكەي ولاتەكانى دەرەي سىپى ناۋەرەستە. (۶۰-۴۰) پى بەرز

دەبىتتە، قەدەمكەى كوررە، تىرەمكەى نىزىكەى ۴ ھې دەبىت، بەرمەكەى ومكو ئالىك دەدرىت بە بەراز، لە جىھاندا نىزىكەى ۳،۷۶۴،۰۰۰ ئەك "آكر" لە دارستانى تەپەدۆر ھەيە، لەمە زىاتر لە مليونىكى تەنيا لە جەزائىردايە. لە قەدەپالى چىا كەفرىنەكاندا باش دەرويت. ھەر درمختىكى (۴۰-۵۰۰) لىبرە لە تەپەدۆر دەدات. تەپەدۆرەكە دواى دامالين بۇ چەند رۇژىك دەمخرىتە بەر ھەتاو بۇ وشكەردنەوہى، نىنجا دەنيزىت بۇ مەلەبەندى تايبەتى بۇ سازاندنى، لە پىشدا لە كوپەى مسىنى گورەدا دەكولنرىت، بۇ لاپردنى ناوگ و ئەو مادەى تانىمەى كە تىايەتى و پترکردنى قەبارەكەى و چىرىپەكەى، بەدەست لى دەكرىتەوہ و قەراغەكەى ساف دەكرىت، باش و خراپى پۇلن دەكرىت و بەشئوہى تاقم دەبەستىت. تەپەدۆرگەلىك پەوشتى باشى تىادايە، لەبەر ئەوہ لە پىشەسارىدا بەھادارە، ھەرچەند تەپەدۆر قەبارەكەى گورەى ھەيە، بەلام زۆر سووكە و سەر ناو دەكەويت. تواناى پەستاوتن و چوونە دۇخى جارانى ھەيە. تەنانت دواى ۱۰سال لە بەكارھىنانى سەرقاتى تەپەدۆر، تواناى گەرانەوہى لە ۷۵٪ قەبارەكەى جارانى خۇى ھەيە. قايمە و گەرمىى زۆر ناگەيەنيت و بەرھەستى گوزمەردنى شى و شلەى ترى ھەيە. لەرە "ھەتزاز" و بەنگ دەمژىت.

بەكارھىنانى: تەپەدۆر بۇگەلىك مەبەست و گەلىك پىشەسازى بەكار دەھىنرىت، بۇ نمونە: بۇ دروستکردنى سەرقات (Stopper) و شەفەقە و خودە (Helmet) و قنگەجگەرە و دەسكى كوتەكى يارىى گۇلف (Golf) و گىرە (مسكة Holder) و شىشى ماسى گرتن و نامرازى مەلەكردن و نامرازى پاراستنى ژيان و يارىى بايسبۇل (Baseball) و تەلە (شرك Decoy) و ھەسپىر و خشتى تايبەتى بۇ فەرشى ژوور. لەوحى تەپەدۆر كە بە گەرمەردنى تەپەدۆرى سروشتى پىك دەھىنرىت بۇ داپرکردنى دەنگ لەناومالدا و بۇ داپرکردنى گەرمى بەكار دىت. بەرھەمى سالانەى تەپەدۆر لە جىھاندا بەگاتە نىزىكەى ۳۰۰ مليون لىبرە بەتايبەتى لە نىسپانیا و پورتوگال و جەزائىر.

تەرپەتیزە = تەرپەتوورە

(الرشاد = الحرف = الثفاء)

بە نىنگلىزى (Cress = Garden cress)

بە زمانى زانستى (Lepidium salivum)

لە كۆمەلەى خاچىپەكانە (الصليبيات = Cruci fera)

پرومەكرانى يۇنانىي كۆن "داپۇسكۇرايدس" گوتوويەتى كە باشتىرىن جۆزى ئەم پرومەكەى لە ولاتى "بابل" دا دىوہ، گەلاکەى پلنلە، نەگەر سوورىكىرىتەوہ و لەگەل دەرمانى قەبزی بەكار بىت، بۇ نەھىشتنى رەوانى "زەھىرى" باشە، بىرىنى كۆن چاك دەكاتەوہ. نەگەر ئاومەكەى سەرى ھى بشۆرىت بۇ پاكەردنەوہى پىستى سەر و قۇ پروتانەوہ باشە، گەلاکەى توونە ومكو سەوزە راستەوخۇ دەخۆرىت يان دەكرىتە زەلاتە و شۆرىاوە.



## تەرپەنتىن

(ترپنتين = Turpentine)

تەرپەنتىن رېسېننىكى بۇنىيە (راتىنج زىتى = Oleoresin) كە بەزۇرى لە درمخە قوۋچەكدارەكان (مخروطيات = صنوبريات = coniferous) بەدەست دەھىنرېت. تەرپەنتىن شلەيەكى لىنچە، بۇنى ھەنگۈنى لى دېت، يان مادىيەكى رەقى تورتە (ھش brittle)، ئەم رېسېنە لە لەشى پوۋەكەكەدا دروست دەبېت و كۆ دەبېتەۋە و بەشۋەى مادىيەكى سافى چىلكەيى دەردەدرېت، پىنى دەگوترىت (Pitch). بەلام بۇ مەبەستى بەكارھىنانى بازىرگانى، تەرپەنتىنى خاۋ (crude) بە بىرىنداركردىنى پوۋەكەكە زۆر دەردەدرېت. كە تەرپەنتىن دەلۇھىنرېت، پۇنى سەرمكى يان سەرتۇى تەرپەنتىن و رېسېن دەدات. ئەم مادانەش ھەردووكيان بەرھەمىكى زۆر بەسوودن، پىشەسازىيەكى گرېنگيان لەسەر بىنا دەكرېت. گرېنكىيەكان تەرپەنتىن و سوۋەكانيان زانىۋە و ناۋى لە ئىنجىلى (bible) پىرۇزدا ھاتوۋە. بەرھەمى تەرپەنتىن لە ۋلاتە يەكگرتوۋەكانى ئەمەرىكادا زۆر، دۋاى ئەو ھەندىك ۋلاتى ئەوروپايى تەنەنەت لە ھىندستانىشدا.

## تەرخون

(طرخون = Estragon = Tarragon)

ناۋە زانستىيەكەى: (Artemisia dracunculus)



ناۋە ئىنگلىزىيەكەى لە (Tarcon) ى لاتىنىيەۋە ھەرگىراۋە، بە يۇنانى (Drakon) يان (Drakontion) سەۋزەيەكى كشتوكالىي تەمەن دىزە، لە كۆمەلەى پوۋەكە ناۋىتەبىيەكانە "المركبات"، بە پارچەى قەدى زۆر زەۋى يان پارچەى رەگ زىاد دەكات، گەلاكى لۈلەيى سەۋزى تۇخە، گۈلەكەى بەشۋەى ھىشۋى بچوۋكى مەيلە سەۋزە، لە شىۋەى بۇپىدايە، گەلاكى بۇنخۇشە، بەشۋەى بەھارات دەكرېتە زەلاتە و خواربەمەنىيەۋە، لە رۇئاۋاى ئاسىيا و ئەوروپادا بەشۋەىكە دەشتەكى

دەپۋىت، جۆرىكە لە بۇنخۇشكەرە (شېخ Artemisia)، گەلاكى بۇنخۇشە و تامەكەى تۈنە رۇنكى پەرشەۋەبۈۋى تىدايە ۳۰٪، بۇنى رازىانەى لى دېت، گەلاكى رۇنەكەى دەكرېتە ترشياتەۋە (مخللات Pickles) ھەروھە دەكرېتە شۇرىا و زەلاتە و گۆشتەۋە، لە فرەنسا زۆر دەپۋىنرېت بۇ رۇنەكەى، بەزۇرى بە شىۋەى بەھارات (Condiment) بەكار دېت نەك دەرمان. تەرخون بىنەپتەكەى لە باشۋورى ئەوروپا و ئاسىيا و رۇئاۋاى ۋلاتە يەكگرتوۋەكانى ئەمەرىكاۋەيە. گەلاكى بۇ بەھارات، تامەكەى شىرىنە بۇ مەبەستى خواربەمەنى بەكار دېت. لە ناۋچەى سلىمانى لە مەزگوت و باخچەى مالاندا زۆر دەپۋىنرېت، لە بازار ھەيە، وشكىش دەكرېتەۋە.



پەمەشتەكانى:

بەھاراتىكى بوۋىنەمە، لەپىشدا لە دەمدا تامەكەنى تونۇد و كەمىك تالە، لەدوایدا شىرىن دەمىت،  
بەمەشتەكەنى باشورى روسىيا و ناھەرەستى ناسىيە.

بەكارھىنانى:

بە تەپى و بە وشكى لە زەلاتە و ترشيات و شۇرپا و ئەم خوارىمەنپىيانەنى كە لە گۆشت دروست دەكرىن،  
بە تاپپەتى "راكو" و گۆشتى بالندە و ناسك و كەروىشك، ھەروھە بەشۈھى بەھارات دەكرىتە فاسۇلىيا  
و پۇلكەنى سەوزى ناو قووتوومە، ئەمىش بەشۈھى گەلا و سەرلە ناسكەكانى بۇ وشكردنە، وا باشە  
كە گەلا ورمەكانى بەر لە گۆلكردن لى بىكرىتەمە و زوو وشك بىكرىتەمە. ناوگى تەرخون بۇ مىز پىكردن  
باشە.

رواندنى:

تەرخون گىيەكە نىزىكە ۱۵۰ سم بەرز دەمىتە، زۆركردنى بە تۆو كارىكى زەمەتە، لەبەر ئەمە بە  
شەتەل باشە، واتە بە پەگمە، ئەمىش لە بەھاردا پان كۆتايىپى مانگى ئاب و سەرمتەى ئەپلوولدا، وا  
باشترە كە دارى بۇ دابچەقەنرىت بۇ راگىركردنى. ناپىت تەرخون لەو شۈنەدا لە ۴ سال زياتر  
بەپۇلترىتەمە، بگرە ھەلپكىشرىت پان لەتەت بىكرىت و لە شۈنەكى تردا بپۇلترىتەمە، پىويستى بە ھەتاو  
زۆرە، وا باشە لەمەشەبا بەپۇلترىت، ھەروھە پىويستى بە ھاكىك ھەپە كە پەينى زۆر بىت، وا باشترىشە  
لە سالى يەكەمدا گەلاكانى لى نەكرىتەمە، بگرە لە مانگى نىسانى سالى دوومەدا.

بەمەشتەكەنى لە باشورى ئوروپا و ناسىيا و رۇناوای ولاتە يەكگرتوومەكانى ئەمەرىكاومە، لە كۆمەلەنى  
ئاوئىتەكانە (الفصيلة المركبة = Compositae)، بەھاراتىكى بوۋىنەمەمە تامىكى كەمىك تونۇد و  
تالى ھەپە، بۇنى خۇشە، گەلەك خۇنى كانزايىپى تىايە، بەكارھىنانى بە تەپى و بە وشكى لە زەلاتە و  
ترشيات "مخللات" و شۇرپا و خوارىمەننى و گۆشت و بۇ بەھاراتكردن خوارىمەننى سەوزى وەكو  
فاسۇلىيا و پۇلكە و گىزەر بەكار دىت، باشترىن بەشى گەلا ناسكەكانى و سەرلەكانىيەتى، بەلام  
وشكردنەمەكەشى ئەمەپە گەلاكانى "پىش گۆلكردن" لەسەر ئاگرگەم بىكرىت، زۆرەپى پوومە  
گەلدارەكانى خۇن پاك دەكەنەمە و دەپنە ھۇ مىز دەردان، بۇ دروستكردى چايى، لەم پوومەكانە  
نەزىكە ۳۰ گم لە گەلاى پوومەكە دەپالئورى و پۇزى (۲-۳) فنجانى لى دەمخورىتەمە.

تەمەر ھىند

(تمر هندي = حومر = عرديب)

بە نىنگىلىزى Tamarind= amli

بە زانىبارى (Tamarindus- indica)

درمختىكى بەردارە لە كۆمەلەنى پاقەلمەنپىيەكان "القرنيات"، بەرەكەنى وەك خوراك و مادەنى نەرمەكەمە  
"ملين" بەكار دىت، شەرىتە و ھەلواى لى دروست دەكرىت.

درمختىكە لە ناوچەنى مەدارى و نىستوانپىيەكان (Tropical) ئەفرىقىيا و باشورى ناسىيادا دەپوئىت.



درمختگی گهریه نریکه‌ی ۲۶ متر بهرزه‌بسته‌وه، بۆ مه‌به‌ستی سېهر و رازاندنوه دمړونړیت. بهرکه‌ی له‌به‌ری پاقله ده‌جیت، قاومیه‌یه نریکه‌ی ۴ دمنک تۆوی تېدایه، (۳-۸) نیسج درېژم کرۆکه‌که‌ی له ۱۲٪ ترشی تارتاریک و ۳۰٪ شه‌کری تېدایه، له‌به‌ر نه‌وه تامه‌که‌ی ترشه. تهر هیند له هیندستان و روه‌لاتدا زۆر به‌کار ده‌هینړیت. بهرکه‌ی بۆ شه‌ریه‌ت (Beverges) و پاراستنی خوارمه‌منی و له مه‌یدانی پزیشکیدا له سه‌مکانی ناوم‌پاستدا به‌کاره‌ینراوه. به شیوه‌یه‌کی ناسیایی له ولاتی نه‌ندیزی روناوایی و له باشووری فلوریدا دمړویت. تهر هیندی ناو بازار بریتیه له بهرکه‌ی، تونگله‌که‌ی لی دمکریته‌وه و له شه‌کردا به‌پاریزیریت. که بهرکه‌ی له هاویندا پی ده‌گات، له درمخته‌که دمکریته‌وه و

تونگله‌که‌ی دهره‌وی لی دمکریته‌وه نه‌وجا کرۆکه‌که‌ی چین به‌چین دمکریته به‌رمیلی گهره‌وه. له نېوان چینه‌کاندا یه‌ک له‌دوای یه‌ک جارێک شه‌کراو و جارێک ورده شه‌کریان دمکریته سهر. له هیندیک ناوچه‌دا کرۆکی به‌رمه‌که به‌شیوه‌ی تۆپل مه‌به‌ستریته‌وه، به‌بی نه‌وه‌ی شه‌کری تی بکړیت. کرۆکی تهر هیندی له ۱۲٪ ترشی نه‌ندامیی تېدایه، وکو ترشی تارتاریک (Tartaric) و ستریک (Citric) و مالیک (Malic). نه‌م ترشانه‌شه که تامه تیژمه‌که‌ی ده‌منی. نه‌مه جگه له ترشی نیکوتیک (Nicotinic) و شه‌کری گۆراو (سکر محول Inverted) که ریژمه‌کی ده‌گاته ۳۰٪ تهر هیندی له هیندستاندا به‌شیوه‌ی به‌رنکی تهر و تازه ده‌خوریت یان شه‌ریه‌تیک لی دروست دمکریته و به شه‌کر شیرین دمکریته، هه‌روه‌ها گیراوه‌ی به‌رمه‌کی به په‌یتی "مرکز" له جیاتی گیراوه‌ی شه‌کر له هیندیک دهرماندا به‌کار دیت. شه‌ریه‌تی تهر هیندی له‌ش فینک ده‌گاته‌وه. جگه له‌وه‌ی که ماده‌یه‌کی خاوه‌ره‌ویه واته نه‌رمکه‌ره‌وه (Laxative). هیندیه‌کان و عه‌ربه‌کان له‌کاتی گه‌شته‌کانیاندا تهر هیندی له‌گه‌ل خویاندا ده‌بن بۆ شکاندنی تینۆه‌تی له‌کاتی گهرمادا. به‌ری تهر هیندی له نه‌وروها و نه‌مه‌ریکا وکو چای تهره‌یندی لی ده‌نریت و بۆ چاره‌کردنی تا و قه‌بزی به‌کار دیت. له نینگه‌تهر ناوگی به‌ری تهره‌یندی له‌گه‌ل شیر به‌ریژهی ۱:۴ تیکه‌ل دمکریته جگه له‌و سودانه‌ی پیشوو، بۆ لاهردنی ترشه‌لۆکی "حموضه" گه‌ده و نه‌و پاشماوانه‌ی که له نه‌نجامی جوولانه‌وه و هه‌رزشه‌وه له له‌شدا په‌یدا ده‌بن، هه‌روه‌ها بۆ چاره‌کردنی هه‌لامه‌ت، خووساوه‌ی تهر هیندی بۆ رزگارکردنی خوین له ترشه‌یه‌تی زیاده و له ژهر باشه، هه‌روه‌ها بۆ چاره‌کردنی نه‌خوشیی نيسکه نه‌رمه "الکساح" و بۆ چاره‌کردنی هیندیک باری نه‌خوشیی نه‌سکه‌ره‌پوت "أسقربوط" و که‌میی فیتامین (K)، به‌کار دیت.

ته‌رکه = جه‌گه‌ن = له‌وه‌ن

(البردي = بوط = تیفا = دنب‌الهر = عشبة البرک = Cattail)

ناوه زانستیه‌یه‌کی Typha angustata ته‌رکه له زه‌لکاو و زۆنگه‌کاندا، به‌شیوه‌ی کۆمه‌لێکی فراوان

دەروەت، ھەر ھەلە گۆی پووبار و چەم و چۆرەمکانی ھەموو ناوچەکانی عێراقدا، پوومکێکی تەمەن درێژ و گرینگە لە مەیدانی ئابووریدا، چونکە لە چەند پیشەسازییەکی خۆمائییدا بەکار دێت وەک لە دروستکردنی تەپکەیی پەستینراو "البردي المضغوط" و ھەسیردا. ئەوێ شایانی باسە کە گۆلە نێرەکانی ھەندێک جار دەمخوژن. قەدی گۆلەکەیی لوولەیییە وشک دەکرێتەو و ھەندێک جار بۆیە دەکرێت و لەگەڵ گۆلی تردا بۆ رازاندنەو دەمخوژێت ئینجانەووم ئاژەل ھەز بە سەرلای و گۆلەکانی دەکات. ھەندێک جار بەرزییەکەیی ھەگاتە ۷۵ سم.

### کاغەزی تەپکە "ورق البردي"

میسرییەکان کاغەزی تەپکەیان داھێناو، ئەمە مادەییکی زۆرباشە بۆ نووسین. میسرییەکان لە کرۆکی "لب" قەدە درێژمکانی پوومکێ تەپکە (نبات البردي Cyperus papyrus)، کە لە زۆنگاومکانی ناوچەیی مەلتای میسردا زۆر، دروستیان کردووە، کرۆکەکە بەشێوەی تووژاڵێکی درێژ مەبەن و بەشێوەیەکی راستە و چەپ بە دوویان سێ چێن لەسەر یەگتەری دایان دەنێن، ئینجا ئاوپشێنیان دەکەن و دەیانپەستێنن و سافیان دەکەن، میسرییەکان بە مەپکەیی یان بە بۆیە ھەمەجۆرە بە فلچەبەک کە لە زەل (سمار Juncus) دروستیان دەکرد، لەسەریان دەنووسی. کاغەزی تەپکە بە زمانی گریکی پێی نەلۆن بېبلۆس (Byblos) و پارچەکەشی پێی نەلۆن بېبلۆیۆن (Byblion). لەدوايیدا ئەم وشەییە بوو بەناوی کتێب. کاغەزی تەپکە، بەسەر ئەو مادانەدا زال بوو کە میسرییەکان بۆ نووسین بەکاریان دەھێنا "وێکۆ ئێسک، گێنە، مایی "عاج"، پێستە، کەتان" چونکە ئەمانە ناتوانرێت بۆ ماوەی چەند سەدەییەک ھەلبگیرێن، دواي ئەوێ کە میسرییەکان چەند لاھەرمیەکی جیا جیا یان لێ دروست کرد توانیان کە زۆر لەم لاھەرانی پێکەو بنووسێن، یەک بەزێر یەکا، بەمە توانییان تۆمار یان بەرگی (Volume) لێ دروست بکەن، پانێی تۆمارەکە لە نیوان (۳-۱۸) پێدا بوو درێژترین کاغەزی تەپکە کە زانراوێت، پێی دەگوترێت تەپکە "بردی" ھاریس ژمارە ۱ کە لە مۆزەھانەی بەریتانیادا لەژێر ژمارە ۹۹۹۹ دا ھەیە. درێژییەکەیی ۱۳۳ پێی x ۱۶ پێی. بەھۆی ئەم تۆمارانە گەلیک دەقی زانستی و ئەدەبیی کۆنمان بۆ ماوەتەرە وەک دەقی تەرەت و ئینجیل و پڕوانامە یۆنانی و پۆمانییەکان، کاغەزی پێستە "ورق الرق" و کاغەزی ئاسایی "لە چێندا"، لە سەدە دووھەمی دواي زانیدا داھێنراون، واتە دواي کاغەزی تەپکە بە ۲۷ سەدەم لە راستیدا، چاکەتیی کاغەزی تەپکە بۆ نووسین، وای لێ کرد ھەتا سەدەیی یازدەھەمی زاینی بەردەوام بێت.

تەماتە

(طماطة = قوطة = بندورة Tomato)

ناوھ زانستییەکەیی (Lycopersicum esculentum)

لە کۆمەڵەی باینجانە (الفصيلة الباذنجانية Solanaceae)، واتە لە کۆمەڵەی تووتن و پەتاتە و بەلەدون. پوومکێکی گیایی سالانەییە، قەمەکی لاوازە، نەبێت چیلکەداری بدێتە پال بۆ ئەوێ قیت پوومەستیت، بەلام لە راستیدا پوومکێکی تەمەن درێژم گەلاکەیی لە شێوەی پەردایە "ریشە"، لە (۷-۹)

پەلك، ھەندىك چار لە ۱۰ پەلك پىك دىت. بەشە سەوزمەكانى بە مووى لوودار (شعيرات غدية Glandular) داپۇشراون، كۆتايىيەكانىيان ناوساون و مادەيەكيان تىيادايە بۆنىكى تاييەتى ھەيە. گولەكەي ورد و زەردە، پىنج پەرى ھەيە بەشپەي ھىشوو، خۆى ناوس دىكات بەرمەكەي لە نىوان (۶۰-۴۵) رۆژدا پى دىكات، كرۆكەكەي تەپە، رەنگەكەي ھەگەر پىتەو بۆ بۆيەي لىكۆپىنى (Lycopene) سوور و كاروتىنى (Carotene) زەردى مەيلە پرتەقالى، بەرمەكەي ژمارەيەكەي زۆر لە ھەنگى "تۆي" وردى قوپاوى تىيادايە. تەماتە پرومەكىكى ناوچە ئىستوانىيەكانە، لە سەدەي شازدەھەمەو لە مەكسىك و پىرو دىپونىرەت. بەرمەكەي بەزۆرى لە ھاویندا پى دىكات بەلام ئىستا لە خانووى شووشە لە ھەندىك ھەرزى تىرىشا دىپونىرەت، لە ھەندىك شوپىندا ھەگەر لە مىسردا بە دىرژايى سالى بەر دەكات.

مىژووى تەماتە:



چاران خەلگى ئەوروپا لەو باوەرمدا بوون كە تەماتە نەك تەنبا پرومەكىكى زىيانەخشە بگەر ژمەرىنىشە، لەبەر ئەو نەياندەخوارد. بگەر بۆ رازاندنەوې باخچەي ناومال بەكارىيان دىمەينا، ئەمەش نىزىكەي ۲۰۰ سالى خاياند، واتە لە سەدەي شازدەھەمەو بۆ سەدەي ھەژدەھەم، چونكە خەلگى ئەوروپا و ئاسىيا و ئەفەرىقا لە سەدەي شازدەھەمدا تەماتەيان ناسپو، ئەو بوو ئىسپانىيەكان لە ئەمەرىكاي ناوھراست و باشورىيەو ھىتابوويان. كەوابوو بىنەرمەكەي لەو ولاتانەومىيە و ھىندىيە سوورەكان ناوى تەماتەيان لى ناو. دواى ئەو رواندنەي تەماتە لە ئەوروپادا بىلايوومو بەلام لە سەرمەتاي سەدەي ھەژدەھەمدا نىتالىيەكان ئەوھيان دۆزىيەو كە تەماتە بەھايەكەي خۆراكىي زۆرى ھەيە، لەبەر ئەو لە ئەوروپا و ھەموو شوپىنكىدا بىلايوومو. ئىستا خەلگى تەماتە زۆر دىمخۆن، نەك لەبەر سوودمەكانى و فىتامىنەكانى

بەلگە لەبەر تامە خوشەكەشى، بە كالى و بە زەلاتە و بە كولوى و لە چىشتدا بەكار دىت، ھەروەھا دۆشاووشى لى دروست دىكرىت، بۆ پاراستنى. لىكۆلەرى زانستى عىراقى "رابىع مەدى صالح" واى دەرخستوو كە رىشال و تۆي تەماتە سەرچاومەكەي باشە بۆ فىتامىن و مەعدەن و پىرۆتىن و ترشى ئەمىنى. تۆيگى تەماتە بۆ رىخۆلە و جوولەكانى واتە بۆ قەبزى باشە. بىنەرمەتى تەماتە لە ئەمەرىكا و مەكسىكەومىيە، بىرىكى باش لە فىتامىن (C) و (B) تىيادايە جگە لە پىرۆتىن بە پىژەي ۱.۱% و كاربۆھىدرات ۴.۲% و خۆيى كانزايى ۱.۱%، سىلۆز ۱.۶% و ئاو ۹۴.۳۲%. ناوى تەماتە لەگەل گلىسرىن و كەمىك خۆي، پىستى دىموچا و دەست و پىي پى چەور دىكرىت و نەرم و نىيانى دىكات.

## ترشۆکه

(حميض = حماض = naidnl = lerros dooW)

به زمانى زانستى (*Oxalis corniculata*)



گيايهكى سالانه يان تهمهن دريژى راکشاوه، يان کهمښک قېته، نزیکه ۶۲ سم بهرز ډمبېتهوه، گولهکى زهره، بهرکهى له قوتو ډمچيت، توهمکى زوره، قاوهبييهکى توخه، شپوه هيلکيى و پانه لهنيوان مارت و نيساندا گول ډمکات، له عيراقدا له هممو ناوچهکانى باکوردا ډمرويت، بو نمونه له جزيره و کهرکوک و سلېمانى له قهراغى جوگهکان و نهو شونانهى گياى تيايه. بهموى سلکى بچوکى ژير زمويهوه بلاو ډمبېتهوه. بو جيگيرکردنى خاک باشه، ههرومها بهشپوهى پمېنېش (سماد Manure) بهکار ديت، چونکه ترشى نهندامى و نايتروجين و پوتاس و ترشى فسفوزيکى تيدايه. نهگه

جادوگرېک (ساحر Magician) شووشه بهدمى بکروژيت و خيرا گهلاى ترشۆکهى بهسهردا بجوښت، نهو ماده لينجهى که له گهلاکهدا هميه، ناهيليت شووشه که لچ و ليو و زمانى بېريت. گهلاکى ترش و خوشه، راستهوخو يان بهشپوهى زهلاته (صلطه Chutney) يان بهشپوهى چيشتى شله و ساندويچ (سندويش Sandwiches) يان ترشيات (مخللات Pickles) ډمخوريت، ډملين له کاتى قاتوقريدا (Scarcity)، له هيندستان تووى ترشۆکهيان خواردوه، گهلاکى سرچاوهيهکى باشه بو فيتامين (C) و کاروتين (Carotene) ههرومها پرېکى باشى له توخمى کاليسيوم تيدايه به شپوهى (نوکزالاتى Oxalate) کاليسيوم. گهلا و قهدهکى ترشى نوکزالېک (Oxalic) و تارتاريک (tartaric) و سترېک (citric) و ماليک (Malic) يان تيدايه. ډملين که خواردنى ناوگى نهه پووهکه دژى ههنديک باکتريا بهکار ديت. نهه پووهکه پموشتى گيرکمر (قابض Astringent) و کرم فريډمر (طارد الديدان Vermifuge) و پاکزکهرهوه (معقم Anticeptic) و خيرا پيکردنى بينوژى (مدر للطمث – Emmenagogue) ى هميه. ناوگه تازمهکى ډمبېته هوى چارمکردنى گرفت واته نينتهلا (تخمه dyspepsia) و مايهسيري (بواسير pile) ى کهمخوينى (فقر الدم anemia) و سوتانهوهى پهردهى گوئى (التهاب طبله الأذن Tympanitis). ترشۆکهى هيندى پموشتى هينانه خوارهوى تا و هرسکردنى (هاضوم Stomachic) و نيشتهاکهرهوه (شهية appetizing) ى هميه. له کاتى تا (Fever) و زمحيري (زحار Dysentery) و نهخوشى سگهرفى (أسقربوط Scurvy) و نهخوشى زراودا (Bilious affections) و بو لابردينى بالوکه (ثولول Warts) و ميخهکه (مسمار Corn) ى پيست بهکار ديت. خووساوهى (نقيع Infusion) گهلاکى بو لابردينى ليلايى (عتمه Opacities) لهسر وشکينهى چاو (قرينه Cornea) بهکار ديت، ههرومها بهشپوهى بهرمانى چاو بو نهيشتنى خورووى پيلوو (جفن Lid) بهکار ديت.



ترنجۆك = ليمۇبۇ = چايى ئۆسۈيگۈ

ترنجان، بادرنبوبى، حبق ترنجانى، شاي اوزويخو =

Bergamot= lemon balm= mells

(balm= Oswego tea= beebalm

ناوھ زانستىپھەكى

(Monarda didyma= Melissa officinalis):

پروھمكىكى پزىشكىيە بەشئويھەكى كئويىلە لە زمويى شىدار و لە گوينى ئاودا دەرپوت، ھەرۇھما دەرپوتنرئيت، ئاۋگەكەى بۇنى ليمۇى لى ديت. سەرېمىك نەم پروھكە لە جياتى چايى لە شارى بۇستىن (Boston) بەكارھىنرا، گۈلى موواۋىى سوورى رەنگ ئاگرىنى بۇنخۇش دەرگىت و ترنجۆك لە شوئىنى گەرم و

شىداردا باش ناپوت، ھەز بە ھەتاۋىكى تەۋار و زەۋىيەكى پەيناۋى دىكات، بە دەرەنگ لە تۆۋەكەى دەرپوت، لەبەر ئوھ بە شەتل باشە، لە سالى يەكەمدا سەرگۈلەكانى لى بىرقتەۋە باشە لەۋەى بېشكۈين، بۇ ئوھى پروھكەكە بەھىزتر بىت، رەگەكەى زۆر كورتە لەبەر ئوھ لەكاتى بۇراردندا دەرپوت ئاگادارى بىرئيت. پروھمكىكى موودارە بەشئويھەكى كئويىلە لە شوئىنە شىدارمەكان لە باكوردا دەرپوت، بە تايبەتى لە گوينى ئاودا، ئاۋگەكەى بۇنىكى خۇشى ھەيە لە بۇنى ليمۇ دەرپوت. گەلاگەى سەۋزىكى تىر و شىۋە ھىلگەيىيە، قەراغەكەى داندانارە، بۇنى ليمۇى لى ديت، گۈلەكەى سېى يان مەيلەو زەردە، بەشئويھەى ھىشۋە. نەم پروھكە بۇ بۇنخۇشكردنى خواردەمەنىي شلە "بۇ نمونە چاي" ھەرۇھما لە مەيدانى پزىشكىدا بەكار ديت. بە قەلەم يان بە تۆز زىاد دىكات.

ئۇۋى

(خيار = ترعوزي Khiyar tarouzi)

بە لاتىنى: Cucumis melo

بە ئىنگلىزى: Snacke cucumber

جۇرىكە لە خەيار و لە زۆر رەۋشتا لە خەيار دەرپوت و ۋەگە ئويىش بەكار ديت. بەرەكەى لوولەيىيە، دەرپوتە ۋە ھەتا رادەمەك پىچاۋپىچە (Twisted). رەنگەكەى سەۋزىكى كالى يان سەۋزىكى تىرە، ئەگەر تازە بىت بە موۋىەكى ورد داھۇشراۋە، دىنكەكەى لە ھىنى كالىك بچوۋكتەرە، نەم جۇرەيان لە عىراق دەرپوتنرئيت، بەتايبەتى لە كەشكى وشكدا، لە ھەموو جۇرە خاكىكا دەرپوت، بەتايبەتى لە خاكىكى قورپنى پەينكرادا. بە مەرچىك ناۋى ھەيىت، ھەرۇھما لە ھەۋزى پرويار و جۇگەكاندا. ھەندىك تروۋىى باكورى عىراق بەرىكى گەۋرە دەرگىت "چەمىلە"، دانىشتۋانى ناۋچەكە ھەزى لى دىكەن، نەم جۇرەيان لە بەشەكانى ترى عىراقدا ناپوتنرئيت، بەلام ئو جۇرەى كە لە ناۋمراست و باشۋورى عىراقدا

دېرېنېرېت بېرېمكې بچوكه. ترۆزى راستهوخۇ يان بېشېوې زەلّاتە دېمخورېت. بې سرکه يان بې بېهارات واتە كارى (كارى Curry) دېكرېت بې ترشيات (طرشي - Pickles) ھىروھىا تۆوېمكې دېكرېتە حىلّواوھ (Confectionary). شېرېبىتېكى بووژېنەوھ (منعش = Refresher) لھ ھاراپوھى ناوكى تۆوېمكې نامادە دېكرېت، تۆوېمكې فېنككېرەوھ و مېزېنكېرە (مدر البول diuretic). دېلّېن سوودى ھىيە بۇ مېزكردنى بې نازار (micturation). بېرېمكې كە زۆر گەورە دېبېت و پىئ دېمكات، واتە كاليار، پېنگكې زەرد دېبېت و تامەكې لھ تامى كآلەك دېچېت، بۇ زەلّاتە بېكار دېت، لھ ناوچېى باكوردا زۆر ھەزى لىئ دېمكەن و راستهوخۇ دېمېخۇن، پېنگكې زەرد دېبېت.

ترى

(العنب = Grapes = Grape vine)

ناوھ زانستېپھى كى Vitis vinifera



يەكېنكە لھ پوومكە ھەرە دېرېنەكان. ناوى لھ تەورات و داستان و چېرپۆكە كۆنەكاندا ھاتوھ، گرېنكېكان پېكېريان بۇ خوداوندى شېراب دروست كردوھ كە لھ ترى دېرېمېنېرېت. بېلام زاناكان لھو باوھېدان كە ناسىاي رۇئاوا بىنېھتى ترى بىوھ، ترى بېسوودترېن مېوھى بۇ پېنكھاتنى لھش و بېھىزكردنى و چارەكردنى زۆر نەخۇشى و پاراستنى لھش لھ زۆر نەخۇشى لھبارھى فېتامېنەكانەوھ فېتامېن A, B1, B2, C تىادايە. لھ بارھى كانزاکانەوھ: لھ ۶۲٪ پۇتاس، لھ ۲۱.۸۲٪

كلس و سۇدېۆم و مەنگەنېز، ۱۷٪ ترشى فسفۇر و بېرىكى زۆر لھ تانېن، جگە لھ مادھى شېكر و چەورى و پىرۇتېن، بۇ نېمۇنە: شېكرى ترى "گلوكۇز"، شېكرى مېوھ "فرېكتۇز"، ترى خېرا ھەرس دېبېت، بېھايەكى خۇراكىي زۆرى ھىيە، ھىروھىا بۇ چارەكردنى گرفت "قەبىزى" مايسېرى و بېردى جگەر و مېز و نەخۇشىي پاشاكان واتە دېرېشا "داء النقرس" و ژەھراوېبوون بې جېوھ و قورقوشم و چارەكردنى ھەندېك جۆرى سېل و پۇماتېزىم و بېرېبوونەوھى پەستانى خوېن و بۇ چالاككردنى جگەر و خوېنكەمى و ھېمىنكردنەوھى مېوۋى تووپە و تېرۇ و كەمىي كالېسېۆم و ئەوانەى كە تازە لھ نەخۇشىي ھەلدەسنەوھ و بۇ قەلەوى بېكار دېت، ترى بېشېوې بېرسېلەش "حصرم" باشە، ھىروھىا بېشېوھى. وشككراوھ (مېوژ = زېب) و كېشمېش، چونكە ئەمانەش زۆر سېفەتى ترىنى تېر دېھارېزىن. جگە لھوش شېرېبى مېوژ و ترى بېرىكى زۆر لھ ناوېتەكانى ئاسنى تىادايە كە لھ پېنكھاتنى خوېندا بېشار دېبىن و ناوېتەكانى كلس كە لھ پېنكھاتنى ئېسك و ددان و كېرپاگەدا بېشاردى دېمكەن.

جۆرەكانى ترى: ترى سېپكە، رەشكە، تايەفى، رەشمېرى، دۇشاوى، سەرقلە، كېشمېش، مام برايمە، سەيىانى، ترى پايزە. ترى لھ پارېزگەى سلىمانى لھ ناوچېى شارباژېز، تەوېلە و بيارە، قەرەداخ و سورداس، خەلكان بېشېوھى "رەز" دېم زۆرە لھ ترى: دۇشاو (دېس Treacle)، باسوق، سىنجوق، مېوژ، كېشمېش شېراب و سرکہ "خل" دروست دېكرېت.

ترنی درکاوی

(العنب الشوكي)

ناوه زانستیه‌کی *Ribes grossu laria*

درمختیکه نزیکه‌ی مەتریک بەرز دەبیتهوه، له دارستانی گرد و چیاکاندا دەرویت. بەرمکه‌ی خڕ و گەورمیه هینده‌ی بەری گیلەس دەبیت پرمگه‌که‌ی زەرد یان وەنەوشەبییه.

ترنی مارانه = میوه‌مارانه = میوه‌کینویه.

بریونی رمش = مژدی خانم = هەزارپەل = هەزار ئەنگوست = ماراژوو = مرژوو

عنب الحية = الکرمه السوداء = فاشرشین = ختم السیده

Lady,s- seal, black bryony= black vine,(Wild) (veine= snake grape)

ناوه زانستیه‌کی (*Tamus communis*)

گیاهی‌کی خۆهلۆاسی پزیشکییه، له کۆمه‌له‌ی دایۆسکۆری (*Dioscorea*)یه، پوومکێکی سەلکداره، قەدەمکه‌ی جۆته "مزدوج". گە‌لە‌کی (۵-۱۲)سم درێژه و (۴-۱۶)سم پانه، ته‌واوه یان سێ پله له دامینی چیاکان و گریمکاندا، له گوێ جۆگه و کانیاومکاندا، له زهویی شینداری نیوان کەژمکاندا، له

بەرزایی (۱۲۰۰-۱۵۰۰) مەتردا دەرویت، له نیوانی مانگی

نیسان و مایسدا گۆل دیمکات و له نیوان مانگی مایس و

تەمبوزدا بەر دەگریت. پوومکێکی ناساییه له ناوچه‌ی

خوارووی دارستانه‌کان و هەروەها له دهمته شینداره‌کانی

عێراقدا: له زاخو، زاویته، ناوچه‌ی ئاگرێ (*Aqra*)، و چیا

خێر (*Jabal khair*)، گەلی دینارته (*Galidinarta*)، شەقلاوه،

گەلی عەلی بەگ (*Gali Ali Beg*) برادۆست، شانیمەر

(*Shanidar*) گە‌لە‌ (*Galala*)، شیوی رایات (*Rayat*)،

خوارووی چیا هەلگورد (*Algord dagh*)، گەلی دۆلماوان

(*Gali Dolmawan*)، و چەرمۆ (*Jermo*) و خورمەلووک

(*Khurdaluk*) له باکووری رۆتاوی سلیمانی، له نیوان

سوورداش (*Surdash*) و دوکاندا (*Dukan*)، کانی سارد

(*Kanisard*) له نیوان سلیمانی و دوکاندا، له نیوانی

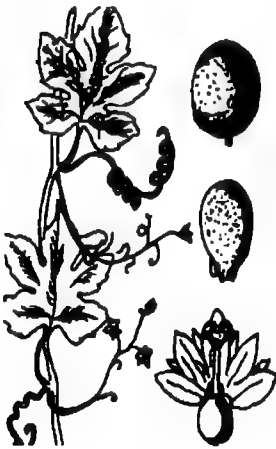
قەرەداخ (*Qaradag*) و جافەرەن (*Jafaran*)دا، له رۆه‌لاتی دەریمەندیخان (*Darbandikhan*)،

سوسەکان (*Susakan*)، نزیک تەویله (*Tawila*)، ئەسکی کەمەک (*Eskikellek*)... هتد دەرویت. له ولاتی

تردا له باشووری رۆه‌لاتی ئەوروپا له "بەرتانیا بەرمو یۆنان، قوبرس، سووریا، لوینان، فەلەستین،

تورکیا، قەفقاس" نێزان، باکووری ئەفریقا "مەراکش، جەزائیر و لیبیا"، میوه رەشە ناسایی واته ترێ

مارانه (عنب الحية *Snakes grapes*) وەک له شەقلاوه پێی دملێن. یا میوه مارانه (*Miwa Marana*)





ومکوله قمرمداخ پنی بملّین. نیین لبهیتار Ibnal- Baitar ۱۲۴۰ز. ناوی ناوه میوه رمشه (الکرمة السوداء Black vine =) به زمانی نندملووسی بوتانیه "بوطانیة"ی پنی بملّین، همروها میوه کیویله (کرم بري Wild vine) بهره سوورمهکی یان رمشهکی که له ترئ دمچیت، ژمهیرینه، ننگر بخوریت، دبیتته هوی نیفلجی (شلل Paralysis) و کرژیی لمش (تشنج Convulsions)، ومکو پسپوران چاکرمقارتی و راوی له ۱۹۶۴دا گوتووینانه، نهم پسپورانه بملّین که بهگی نهم پروومکه سفهتی میز پیکردن (مدر البول Diuretic) و رشانوه (مقیء Emetic) و رهوانکردن (مسهل Purgative) و پئست سوورکردن (محرر للجلد Rubefacient) و برین سارپژکردن (لائم للجراح Vulnerary)ی هیه جگه لهوهی که گوتووینانه: لقه ناسکهکانی "چووزمکانی" نمشین بو خواردن.

(۵) وابزانم به کوردی پنی بملّین "گمشکه" به عمرهیی "شمره"

ترئی ورچانه = ترئی ورچانهی ناسایی = ترئی ورچانهی سوور

(عنب الدب = Common bear berry = Bear berry)

ناوه زانستیهکی (Arctostaphylos Uva- uris)

پنی دمگورتیت ترئی ورچانه، چونکه ورچ حەز له بهرمهکی نمکات. له کۆمهلهی خهلهنجهیه "خلنج". نهم نمونه تمهەن درێژه له نیوان نیسان و حوزمیراندا گۆل نمکات، به شیویهکی بلأو یان کۆمەل له ناو دارستان و چەنگەلی هەفریسک "عرعر"دا و له کون و کەلهبەری کەفرەکاندا، له ژێر بەفردا، له چیاکاندا، له ناوچه پۆلی "قطبی" و فینکهکانی باکوردا، جگه له باکووری فرمسا و بعلجیکادا هیه. له ناوچهی بهریای سهی ناوهراست و کالیفورنیاشدا بهرویت، تۆمارگه هیه بهیسلمینن که نهم پروومکه له سهدهی دوازمه‌دا به‌کارهێنراوه به‌لام پزیشکه‌کان تمنیا له سه‌دهی ههژدههه‌دا له ناوهراستی ئه‌وروپادا به‌کاریان هیناوه. مانه ریکرمکانی نهم پروومکه له گه‌لاکانیدا هەن، گه‌لاکان له مانگی نیسانهوه هەتا ئه‌یلوول له لقه‌کان به‌مکرنه‌وه له سیبه‌ریکی به‌ریه‌ره‌لادا وشک به‌مکرنه‌وه گه‌لاکانی بی بۆن و که‌میک تالان، که به‌مخ‌رێته سه‌ر زمان له‌پێشدا گیرکهره "قابض" له‌دواپیدا شیرین به‌رمکه‌وێت. مادهی گلایکۆسایدی و بریکی زۆر له مادهی به‌باخکهری تیا‌دا‌یه، له‌به‌رنه‌وهی که سیفه‌تی میز پیکردن و پاک‌ژکردنه‌وهی هیه له مه‌یدانی پزیشک‌یه‌تیدا به‌کارده‌هێنرێت. له دیوی ناوه‌وهی له‌شدا به‌شیوهی پوخته‌یه‌ک له ناوی ساردا یان به‌شیوهی چایی بو چارمکردنی سووتانهوه که‌فنا‌رم‌کانی رێبازی میز به‌کار دیت. پهنگی میزه‌که سوور نمکات به‌لام دبیت نهم کاره له ژێر چاودیری پزیشکدا بکرت چونکه ننگر زۆری لی به‌کار به‌هێنریت بو ماومه‌کی دوور و درێژ دبیتته هوی له‌ناو‌بردنی جگه‌، به‌تایبه‌تی، له‌مندا‌ل‌اندا، هه‌روه‌ها زۆری بری به‌باخکهره‌که‌ش دبیتته هوی قه‌بزی و رشانه‌وه نهم پروومکه نا‌روینریت به‌لکو خۆی به‌شیویه‌کی به‌شته‌کی به‌رویت. به‌رمه‌کی له ترئ دمچیت سووره، تامه‌کی تیژم

تلیاک

(أفيون Opium)

شیراوگی خاشخاش دبیتته هوی کوشتنی نهم‌نامه‌کانی له‌ش. به قلیشاندنی به‌رمه‌کی به‌رمه‌ه‌ن‌ریت، بو چارمکردنی به‌وانی و سه‌رنێشه و کۆکه و هه‌ناسه‌ته‌نگی و خو‌روو و گه‌ریی به‌کار دیت. رۆنی نهم

پرومکە مەلەمى سوتانەوئى لى دروست دىمىرئى. ئەم پرومەگە لە ناوېراست و باکورى عىراقدا دىمىرئى، بە پرومىكىكى زەھرىن دانىمىرئى.

شىراوگەگە بە قلىشاندىنى بەرە پى نەگەيشتوومەگى پرومىكى خاشخاش بەدەست دىمەوئى، بەشئوئى تۆپەلى رەقى شئو قەبارەى ھەمەجۆرە ھەيە: سوور يان قاومىي، لە پاگەتى سووردا ھەيە، ھەر راستەوخۆ بە پارچە گەلاگەى خۆى دىمەيچنەو، بۇنىكى تىژى سىرگەر و تامىكى تالى ھەيە. تلياك گەلەك مادەى ئىلگالۇيدى تىدايە، گرینگىرىنيان: مۇرفىن (Morphine) و كۇدېين (Codine) و پاپاڧىرىن (Papaverine) و ثيابىن (Thebaine)، ھەرۋەھا مادەى تىرىشى تىدايە وىكو مىكونىك و تىرشى ئەندامى. زۆرەى تلياك مادەى رىسىنى و زەمقە. لەمىژە تلياك لە مەيدانى پىزىشكىدا زانراو، مىسرىيە كۆنەكان و يۇنانىيەكان ناسىويانە و ەرمەبەكان بەشئوئى مادەى سىرگەر بەكارىان ھىناو و بىرەويانە بۇ ھىندىستان، ئەوجا بەكارەھىنانەگەى پەرەى سەندوۋە ھەتا گەيشتوۋەتە چىن.

## توو

توو چەند جۆرىكى ھەيە: سېپىگە و رەشكە و سۆرمەگە و شاتوو «توت الشام – لە ھەمويان باشترە»، توو پىرۆتىن و مادەى چەورى و شەكرى گۆگىرد و فسفۇر و كلزى سۇدېزىم و پۇتاسىيۇم و مەنگەنىز و كلس و ناسن و مىسى تىدايە. لەگەل فېتامىن (C) و فېتامىن (B-1) و كارۆنىن. بۇ چارەمىردىنى كەمخوئىنى و نەخۇشى جگەر و ھىنانە خوارەوئى گەرمى و شكاندى تىنۆئىتى و نارەزوئى خواردن زىادەكردن و بىرىنى ناو دەم و پىوك و ئاۋلە و كۆكە و سەورىژە بەلام ناپىت زۆرى لى بخورىت، چونگە زىان بە سنگ و دىمارەكان دىگەپەنىت و ئەو كەسە توۋشى قەبىزىيەكى بەتىن دىمكات.

جۆرمەكانى توو:

۱. توۋە سېپىگە:

دەمخىتىكى مامناۋەندىيە و ھەندىك چار بەرزىيەگەى دىمكاتە ۱۵ مەتر، لقى زۆرى لى دىمىتەو، گەلاگەى ساكارە دىمىرئى، قەرەگەى دداندارە يان پلدارە لە شئوئى دلدايە، پەنگىكى سەوزى بىرىسەمدارى ھەيە، گولەگەى تاك مالىيە "بە دىمگەن جوت مالىيە" پەنگەگەى سەوزى مەيلەو زەردە، بەرمەگەى ئاۋىتەيە (لە جۆرى توۋە = Berry) لە ناۋمەكىدا بەرى تاكى تىدايە، پەنگەگەى شىرى يان سېپىيە، بەرمەگەى لە مانگى مايسدا پى دىمكات و دىمخورىت، بە تەرى يان بە وشكراۋمىي، ھەرۋەھا دۇشاۋى لى دروست دىمىرئى. تۈنكىلى قەمىمەگەى "گەفەگەى" قاۋمىيىيە ھەندىك چار درز دىمبات، ئەم جۆرە لە عىراقدا لە چىپاكانى كوردستانەو بەرمە دىمەشەكانى باشوور دىموات، بەشئوئىيەكى سىروشتى ھەيە، يان دىمىرئى، لە چىپاكانى كوردستاندا لە بەرزايى ۱۵۰۰ مەتردا ھەيە، لە شىو و دۆل و گۆئى ناۋمەكاندا، بەرەلستىي خۆى دىمكات، دىمىت بە قەلەم زىاد بىكات، ئەم دەمخە لەبەر بەرمەگەى و بۇ پەرۋەردەمىردىنى كرمى



ناوریشم و بهرهمهینانی تهخته و سووته‌ممنی دموینریت، ههروهه له شیراوی بهرکه‌ی نه‌زووی ناویشمین دروست نمک‌ریت، به‌رمتی نه‌م درمخته له ولاتی چینهمیه، باوم‌وایه که نه‌م درمخته هه‌زار سال نمبیت هاتووته عیزاقه‌وم.

۲. شاتوو: توت الأحمر - Redmul berry - Morus rubral

جۆزیکێ رۆه‌لاتیه، گه‌لاکه‌ی نیمچه بازنه‌یییه، نووکه‌که‌ی تیژه، قه‌راغه‌که‌ی له‌ مشار نمچیت، مووی پتوویه، هه‌ندێک جاریش پلداره "منصه" له (۲-۳) پل یان زیاتر پێک هاتووه، رهنگی به‌رکه‌ی سووریکێ تیژه و نمخووریت.

تیبینی: به‌کارهینانی شاتوو بۆ به‌رمان وه‌کو مانیلوس بۆ سووتانه‌وه‌ی چاو جاران به‌کار به‌مێنرا.

۳. توه ره‌شه:

(التوت الأسود = تکی الشام)

نه‌م درمخته له‌ درمختی توهه سپیكه‌ بچووكتره، جیاوازی سه‌رمکی له‌ نێوانیاندا نه‌ویه که به‌ری نه‌م سوور یان مه‌له‌و ره‌شه، قه‌باره‌ی به‌رکه‌ی نزیکه‌ی دوو نه‌مه‌نه‌ی هی توهه سپیكه‌ نمبیت و گه‌لاکه‌ی گه‌ورمه‌ره.

به‌رکه‌ی به‌ ته‌ری و به‌شێوه‌ی مه‌رهبه‌ و جله‌ی و شه‌ریه‌ت نمخووریت. له‌ نه‌ه‌ورپادا به‌رکه‌ی بۆ نامانه‌کردنی شه‌راب (Wine) به‌کار دێت. له‌باره‌ی پێکهاتنی کیمیاپیه‌وه، به‌رکه‌ی له‌م مادانه‌ پێک هاتووه: ناو"ش" ۸۵٪، په‌روتین ۰.۷٪، کاربوئه‌درا‌ت ۱۲.۴٪، چه‌وری ۰.۴٪ و ماده‌ی کانزایی "کالسیۆم و فسفۆر و ناسن" ۰.۴٪، جگه‌ له‌ فیتامین «A» و ترشه‌ نه‌ندامیه‌کان. به‌رکه‌ی بۆ په‌وانکردن (مسهل Laxativ) و هینانه‌ خواره‌وه‌ی تا (ملطف للحمی Refrigerant) به‌کار دێت. شيله‌که‌ی (عصیر Juice) له‌ ماده‌ی بوورانه‌وه‌دا (فترة الهاقه Convalescing)، دوا‌ی نه‌مه‌خۆشیانه‌ی که‌ تایان له‌گه‌ڵدایه، به‌کار دێت، به‌لێن که‌ تینوومتی نه‌شکێنێت. توێکلی قه‌مه‌که‌ی که‌ بۆ په‌وانکردن و کرم‌ه‌ی فرێدان به‌کار دێت. ماده‌ی تانین Tannin و ترشی چه‌وری Fatty acid و ترشی فسفۆزیکێ تبادایه. خووساوه‌ی (نقیع Infusion) گه‌لاکه‌ی شه‌کری خوین و په‌ستانی خوینه‌رمان به‌مێنێته‌ خواره‌وه‌.

تووترک

(علیق = توت شوکی)

ناوه‌ زانیاریه‌که‌ی Rubus

به‌گه‌زێکه‌ له‌ پوه‌ه‌ک، له‌ کۆمه‌له‌ی گۆله‌باخ، به‌شێوه‌یه‌کی نه‌شته‌کی له‌ قه‌راغ ناودا نه‌پووت، هه‌روه‌ها به‌شێوه‌ی په‌رژین بۆ باخچه‌کان نه‌پووتن.

جۆرمه‌کانی:

تووترکی ناسایی (علیق شانه = Bramble = black berry)

تووترکی باخچه (فرامبوزا = Red raspberry)

تووتېركى ئەمەرىكايى (عليق آمريكي (Thimble berry= Black raspberry

دەمەنىكى تەمەن درىزى دېكاويىيە گەلاگەى لە لەهې دەست (كفي Palmate) دەچىت، پلگدارە، گولەگەى بە زۆرى تاکە، پەرەى گولەگەى سېى يان پەمبەييە، بەرمەگەى ناوتتەيە يان بەشئوھى گەلەگەى (متجمعة aggregate) ھەريەگەيان لە چەند بەرۆگەيەكى (ثميرة druplet) تەك تۆوى پېگ ھاتووە، بەزۆرى لە نيوھى خپۆكى باكوړيدا دەپوئت.



عليق = Ullaiq، توت العليق Total- ullaiq

بە كوردى: دېرى Dirى يان Driy، لە رواندز و نامىدى و سلىمانى تووتېرك Tudirk يان تووتېرك Tudirk بەمانى تووى دېكاوى- توت شوگى (Spring mulberry)

ھەروھا پئويستە تېيىنى ئەم ناوانەش بکريت:

دوودامووک (Dudamuk) لە رواندز و دالاراشک (Dalarask) لە ئاکرى. بەرمەگەى بەگالى و بەگولوى دەخوړت، ناوگەگەى بۆ بۆنخۆشکردنى مەى بەکار ديت. پەسپۆر

رۆجەرس (Rogers) لە سالى ۱۹۰۰دا سەد جۆر تووتېركى لە بەرىتانىا دەستنيشان کردووە، لە دواييدا ئەم ژمارەيە بەرز کرايەو بۆ ۳۹۱ لەلایەن واتسۆنەو (Watson) لە سالى ۱۹۵۸دا. بەرى ھەموو جۆرمەکانى تووتېرك دەخوړن و دەکرين بە جەلى و مەرپا و دەکرينە شووشەو، ھەندىک جۆريش بۆ رازاندنەوھى باخچەکان بەکار ديت، وەک تووتېركى فەرچينى. لە ولاتى ئێمەدا سوودى پزىشکى تووتېرك نەدۆزراوەتەو، بەلام پەسپۆر بەرکيل -Burkill لە ۱۹۳۵دا گوتوويەتى کە دانىشتوانى نيمچە دوورگەى مەلايو (Malay) تووتېرکيان بۆ چارمکردنى زەھىرى بەکار ھيئاو، ھەروھا گوتوويەتى کە گەلا و پەگى تووتېرك لە جىھانى کۆندا بەشئوھى دەرمان بەکار ھيئراو، لەسەر بنچينەى ئەوھى کە پەوشتيكى بەھيزکەر و (مقوي Tonic) و گيرکەرى (قابض Astrngent) ھەيە.

جۆرمەکانى تووتېرك:

۱. R. caesius

لە ناوچەى بەردەلانىى نزيك ئاو، لە بەرزايىيى (۱۰۵۰-۱۶۵۰) مەتردا دەپوئت، لەنيوان مانگى تەمووز و ئابدا گول دەمکات، بە دەمگەن لە ناوچەى ژووروى عىراقدا ھەيە، بە تايبەتى لە سەرسەنگ Sarsang و پشت ئاشان Pushtashan و رانيە Rania و پينجويندا Penjwin دەپوئت. لە نەروپادا «لە ناوچەى ئەسکەندنافيا Scandinavia بەرمو ئيتاليا Italy، دوورگەکانى بەرىتانىا- British Isles بەرمو روسيا Russia و تورکيا، قەفقاس Caucasus، ئەفغانستان Afghanistan، کشمير Kashmir.

۲. R. Sanctus: پەرەى گولەگەى پەمەيى «ھەندىک جاريش سېيى»، بەرمەگەى رەشە، تووتېرك بەشئوھەى ئاسايى لە شوئنى شىدارى سيبەردا، لە قەراغ جۆگە و کانیاوکاندا، لە درزى کەفرمەکاندا،

له ژور خمله نيمكاندا (جرف = Cliff)، هرومها له بيشه لان و چه م و چخوريمكاندا Riverain Thickets، له بهرزيبي ۱۵۰۰ متردا دپوښت. له نيواني مارت و تهموزدا بهر بمرگرت. به زړی له ناوچهی دارستاندا، هرومها له دمهشته کانی باکور و ناوهراسی غیزاقد، وکو له سمیل Simel و نامیدی Amadiya و زاوښته Zawita و دهره بندی رواندز Rowandus و پردی و چومان Choman و رازان Razan و پشت ناشان Pustashan و رانیه Rania و سرچنار Sarchinar و پینجوین Penjwin و تویله Tawela و هورامان Hauraman و له سرپوویاری زئی (زاب Zab) و له نزیك نيسکی کهلهک Eski kellek هرومها له دملتاوه Daltawa و عماره Amara و کهرهلا Karbala و له دوورگه کانی (ام الخنازیر) Umal khanazir له بهغادا دپوښت. له ولاتی تردا: له دوورگه کانی نیجه Aegean Islands و قبرس Cyprus و سووریا Syria و لوېنان Lebanon و فلسستین Palestine و نوردن Jordan و میسر و Egypt و تورکیا Turkey و نهرمینیا Armenia و قفقاس Caucasus دا دپوښت.

### تووتریکه سووره

التوت الشوكي الاحمر

به فرمناسی فرامبوژا (Framboise)



نوهی سهره که له کوڼدا له سدهی شانمدا تووتریک وکو میوهیک دمخرايه سر میزی ناخواردن، بهلام بهر بهره خلکی وازیان له رواندن هیئا، نهوهیو له سالی ۱۷۱۲ دا نامیلکهیک به چاپ گهینرا له لایه ن قهشهیکهوه "پیاوکی ناینی"، ناوی "مونتاوون" بو. له نامیلکهیده مونتاوون به شپوهیکه جوان باسی سوودی تووتریک دمکات و خلکی هان دمدا بۆ رواندن. تووتریک ترشی مالیک و ترشی لیموی (حامض الليمون)

تیدایه، ناوگهکی بۆ نامامکردنی هندیك شهریت و بۆ چارمکردنی تا و بۆگهنبوونی ریخوله بهکار دیت، له بهرنهوهی که ترشی سالیسیلیکی Salicylic تیدایه، بۆ نهوانش باشه که تووشی نهخوشی شکره و روماتیزمی جومگه (الرثية المفصلية) دمن، له سدهی نوزمدا بۆ نهخوشی گده و روماتیزم و میزپادان (إدرار البول) بهکار هیئراوه بۆ نمونه له سالی ۱۹۰۸ دا پزیشکی فرمناسی (هوشار) سوودی گهلا کولامکهی تووتریکی بۆ چارمکردنی روماتیزم دمرخستوه، له نهجامی لیکولینهوهی پسپویه نوییه کانهوه دمرکهوتوه که گهلاي تووتریک چند مادیهکی گرینگی تیدایه، وکو روونی سهرکی که ترشی "کینیک" و ههونی نهزیمی Oxydase پهیدا دمکات، نه ممش مادیهکی چالاکه، دمیته هوی میزپادان، واته خواردنهوهی چایی، گهلاي تووتریک دمیته هوی میز زورکردن. جگه لهوهی که سوودی له چارمکردنی دمره جومگه (داء المفاصل أو النقرس = Gout = arthritis) و بهردی گورچيله دهیه. تووتریک له بههاردا دپوښتوه و له مانگی تهموزدا گهلاکي لی دمکرتیه، له هندیك باردا وکو: له کاتی چارمکردنی دمره جومگه دمیته گهلاي دارمیش واته زمانه چولهکه (Ash) و گولی هلهکوکدا

- (لحيه التيس = فومي = Salsify) و گولای شای میزگدا (ملكة المروج Queen of the meadow) بهم ریژمه تیکمل بکریت:

گه لای توتربك ۱۰۰ گرام

گه لای دارمېش ۵۰ گرام

گولای همله كوك ۵۰ گرام

چاییبه که ی بهمه ناماده بکریت که کهوچکیکی بچووک له هارېدراوهی نهو گه لا و گولای له سهرمهو بهاسمان کردن بکریته همداخیک ناوی کولاموه و بهالئوریته و رۆزی (۲-۳) همداخی لی بخوریتهوه، له ماوهی نیوانی سی ژمه که ی خواردندا.

تووتن

(تبغ = Tumbak)

به تینگلیزی Tobacco

ناوی زانستی = naitociN - mucaboT

تهماکۆ: تووتنی قارسی (تنباك = تبغ عجمي = «Tumbak, Persian tobacco» )



ناوه زانستیبه که ی واته نیکوتیانا (Nicotiana) له ناوی جین نیکوت (Jean nicot) هوه و مرگیراوه، جین نیکوت له سالی ۱۵۶۰ دا بالۆیزی فرمئاسایی بووه له شاری لیشبونه "پورتوگال". له وی له لیشبونه بو یه که مجار چاوی به پوهمکیک دمکوهیت، خه لکی باسی سوومگانی دمکن له چارمه سرکردنی نهخوشیدا، و مگو له چارمه کردنی کۆکه و به رههنگ "ریو" و سه رئیشه و نهخوشی ژناندا. له بهر نهوه ی جینی نیکوت پهنومندییه کی تهواوی له گهل پوهمکرانیککی به ناویانگدا بهست ناوی "دامیادی جیز" بووه، نه م زانایه فیتری کرد که نه م پوهمه چۆن دهرۆنریت و چۆن له چارمه کردنی نهخوشیدا به کار دیت. نیکوت له م برانه رهیه وه هه ندیک تۆوی تووتنی به دهست

کهوت و له بالۆیزخانه ی فرهنسادا رواندی، که پوهمه که پی گه بشت، هه ندیک له تۆ و گه لاکانی به خه لات نارد بو شازنی فرهنسا "کاترین دی میدتش"، نه مه یه که مجار بوو که تووتن بچیته فرهنساوه، خه لکی زۆر عاشقی نه م پوهمه بوون و نیویان نا (نیکوتیانا Nicotiana)، به ناوی نهو بالۆیزه وه. تووتن: پوهمکی سالانه ی قایمه، له کۆمه له ی باینجانه، به مادهیه کی لینج دموره دراوه، هه ندیک جار ته مهنی دمگاته دوو یان سی سال، نزیکه ی (۱-۳) مهتر بهرز دمبیته وه، گه لا که ی شیوه هیلکه بییه، گوله که ی له شیوه ی بۆریدایه، بۆنخۆشه، په مبه یی یان سووره، تووتن له عیراقد: وا زانراوه که تووتن له

ئەنداولمە "كوردستانى توركيپاوه" ھاتىبىتتە غىراقمەھ لى سالى ۱۶۸۷ دا ئەم جۇرە توتوتنە (N.t) بەشۋەھىيەكى سەرمكى لى ناۋچەكانى كوردستاندا، لى سلىمانى و ھوليز و ھەۋك، ھەروھە لى مووسل و كەمىك لى ناۋچەكى كەركوك دەرۋىنرەت. ئەم جۇرەكى كە لى ناۋچەكانى باكوردى دەرۋىنرەت زۆر باشە، واتە لى پلەى يەكەمە، بەزۆرى بۇ دروستكردنى جگەرە سوودى لى وەرمەگىرەت. تەماكۇن "ناوھ ناۋچەبىيەكى" بۇ نىرگەلە (Nargila) واتە "نارچىلە" بەكار دىت، بەزۆرى لى ناۋچەكى حللە و كەرىلە دەرۋىنرەت، ئەمەش لى جۇرى (تبغ أحوى N. glavca) توتوتنى (N. rustica) بەدەست دەكەۋى، كە پىشى دەرۋىنرەت توتوتنى فارسى يان شىرازى (Shirazi) يان ھىندى. باشترىن جۇرى توتوتن لى غىراقدا لى نەشتە بەرمەكانى سلىمانى و ھوليزدا دىتە بەرەمە. ئەمە گەلاگەكى بچوكتەرە، كە وشك نەبىتەمەھ رەنگىكى زەردى زىزىن و بۇنىكى خۇش پەيدا دىكات، بەمەش نرۋىكى باشى نەبىت، بەلام ئەۋەكى كە لى نەشتەكانى خواروۋى غىراقدا دەرۋىنرەت، لى پلەى سىيەمە.

چىنەنەۋە گەلاى توتوتن: چىنەنەۋە گەلاى توتوتن بە پىنى جۇرمەكى نەبىت. بۇ دروستكردنى جگەرە (Cigar) و چىرووت (Cheroot)، كە جۇرىكە لى جگەرە، وا باشە گەلاگەكى زەرد ھەلگەرىت لى ھەر سالىك لى سالانى ۱۹۶۴، ۱۹۶۵، ۱۹۶۶ دا چاندنى توتوتن لى باكوردى غىراق: توتوتنى N.tobacum لى سلىمانى و كەركوك و ھوليز و مووسل، توتوتنى نىرگەلە (N.rustica) لى كەرىلە و چىلە، بەمەجۇرە بوۋە: سلىمانى و كەركوك ۴۳ ھەزار دۇنم، مووسل ۳۷۵۰ دۇنم، ھوليز ۱۳ ھەزار دۇنم كەرىلە و چىلە ۱۵۰۰ دۇنم. پىنكەتەنى كىمىيەى و سوۋىمەكانى:

نىكوتىن (Nicotine) ياساكەى (Cc10 H14 N2)، كە ئەلكالۇيدىكى پەرشەۋە بوۋە (متطايرة = Volatile) رىزەى ۲-۶٪ لى توتوتندا ھەيە چەند ئەلكالۇيدىكى تىشى تىدا ھەيە وەكو نىكوتىن (Nicotyrin) لىكەل گلايكۇسايىدى Glycoside. جگە لى كاربۇھىدرات، بەشۋەۋە شەكرى سوكرۇز و نىشاستە و پەكتىن (Pectin) و سىلىلۇز (Cellulose) و لىگىن (Lignin) و پىنتۇز (pentose)، دىكستىر (Dextrin)، مالتۇز، ستاچىپۇز (Stachyose)، رافىنۇز (Raffinos)، رايبۇز (Ribose)، سۇربىتۇل (Sorbitol)، زىاتەر لى ۲۰ مادەى كىمىيەى لى گەلاى توتوتندا دۇزراۋەتەۋە:

دو جۇر پىرۇتىن لى گەلا سەۋمەكى توتوتندا دۇزراۋەتەۋە، مادەى نىترات (Nitrates) لى نەمارە سەرمەكەيەكى گەلاى توتوتندا ھەيە نەرمان لى گەلا و لى نىكوتىنى خاۋ بۇ قەلاچۇكردنى مېرو (Insecticide) بە شۋەۋە دوۋكەل، نامادە نەكرىت ھەروھە ھەمان نەرمان لى مەيانى بەيتالىدا (Veterinary) لى دىۋى نەرمەۋە لەشى ئازەلدا بۇ چارەكردنى مەشخۇر (مبىد الطفيليات = Parasitocides) بەكار دىت، ھەروھە گەلاى توتوتن بۇ دورۇستەنەۋە زەرو (علق = Leech) لى ئازەل بەكار دىت. تۋى توتوتن رەنگەكى قاۋمىيە و سوۋكە، مادەى نىكوتىنى «كە ئەلكالۇيدىكى زەھرە» تىدا نىيە، لىبەر ئەۋە بەشۋەۋە ئالىك نەدرىت بە ئازەل. تۋەكە پىرۇتىن و كاربۇھىدرات و توخمى كانزايىي وەكو كالىسىۋم و فسفۇرى تىدايە، جگە لى مادەى تانىن و رىسىن و گەلىك مادەى تر لى (۳۵-۳۷٪) لى لى رۋنىكى نىمچە وشكبوۋى تىدايە، رەنگەكى زەردە و بۇنى توتوتنى لى دىت، لى رىزى رۋنى (جىنجىلى = Gingelly) دايە، دۋى پاللاتنى بى رەنگ و بى بۇن نەبىت. رۋنى تۋى توتوتنى پالىۋورا، لى ھەندىك

ولاتانى ئەوروپادا لە خواربەمەنىدا بەكار دىت. ئىستاكە بە رىنگى تايىمى ھەول بەدىت كە رۇنى چىشتى لى دروست بىكرىت. ھەروھە كەرسەيەكى خاوى باشە بۇ دروستكردى سابوون و بۇ سوتاندن لە چرادا. بۇ رووناككردىنە (مادە مضيئة Illuminant)، جگە لەو لە دروستكردى بۇيە و ھەرنىشا بەكار دىت، چونكە رەوشى وشكردىنە ھەيە، لە بريسكە و قايىمى و نەرمىدا لە رۇنى تۆو و كەتان باشترە، تەلھە تۆومەكى "دوى گرتن" رۇنەكە پەوتىنى زۆرى تىدايە، لەبەرنە ھەي بۇ ئالىكى ئازەل بەگونجىت، بەي ئەو ھەي كارىكى خراپىان تى بىكات، ھاردا ھەي تۆومەكى بە تىكەلاوى لەگەل پەوتىندا بۇ دروستكردى لاسىك بەكار دىت. ھەروھە تەلھە تۆومەكى بەشەيت بەشەي پەيىنىكى نايتروچىنى دەلەمەند بەكار دىت. لەودا كە لە ۴.۸۹٪ نايتروچىن و ۱.۸۵٪ ئوكسىدى فوسفور و لە ۱.۱۴۳٪ ئوكسىدى پۇتاسىيۇم و لە ۰.۶۵٪ قىلى تىدايە، شان لە شانى پەيىنى تەلھە تۆوى گەرچەك بەدات، مادەيەك لە قەدى توتون نامادە بەكرىت، بەكرىتە كاغەز و تەختە ھەي بۇنى توتونى بەداتى، توتونى جگەرە ۴٪ نايتروچىن و ۹٪ پەوتىن و ۳٪ نىكۆتىن و ۲۰٪ خۆلەمىش و ۳٪ كلۆرىن و ۴-۵٪ پۇتاس و ۵.۵٪ كالسىيۇم و ۱-۲.۵٪ مەگنسىيۇمى تىدايە، توتونى نەركەلە (الحقة = نارجىلە = شيشە Hookah =) ھەك (N.۲) پەيىستە لە ۰.۷۴-۶٪ يان زىاتر نىكۆتىنى تىدا بىت.

كارى فسيۇلۇجىي توتون لەسەر لەش:

توتون مادەيەكى رووژنە (مەيى Irritant)، كە لە پەنوتىدا بەكار دىت، بەيىتە ھەي پەيىنىكى بەھەز و بەكردى چەمىكى زۆر. جوونى (Chewing) پەنوتى بەيىتە ھەي رووژاندنى پەردە ناو بەم. ئەگەر كەسكى رانەھاتو پەنوتى بچوئ توشى سەرگىزە (دوار = دوخە = Nausea) و رشانە ھە و ھەناسەسوارى و لاوازى ماسوولكە بەيىت. كارى بەرمانسازى (Pharmacological) توتون بۇ ھەي نىكۆتىنە بەگەرتە ھەي تىدايە. نىكۆتىن مادەيەكى ژەھرىنە، خواردنى بە ژەمىكى زۆر، بەيىتە ھەي سەرگىزە و رشانە ھە و سىچوون و رووژاندنى ماسوولكەي مەشك. وا بەركەوتو ھەي كە خواردنى ۴۰ مىليگرام لە نىكۆتىن بەيىتە ھەي مەردن، چونكە خىرا لە پەردە چەمىنى "الفشاء المخاطي" لەشە ھەلەمەزىت و بە ھەمو لەشدا بۇلە بەيىتە ھەي، باشترىن و بۇندارتىنى توتونى كوردستان توتونى "شاو" كە لە ناوچەي رانە بەرپەنرىت.

توور

(الفجل الاعتيادي)

لە خىزانى خاچىيەكانە. توور ئىسك بەھەز بەكات و مەزكردىن خىرا بەكات. ناوگەكى بۇ ھەي كەسانەي كە توشى بەرەمزاو يان لەمى رىيازى مەزھاتوون، بە مەرجىك بەيانىان بە ناشتا بخورىتە ھەي، بەرمانى لى بەرەمەزىت بۇ چارەسەركردنى كۆكەرەشە "السعال الديكي". توور پەيىكى باشى لە مادەي شەكر تىدايە، بەلام زۆر كەم مادەي نازوتى "نايتروچىنى" و نىشاستە و كانزاى تىدايە.



تووری نیز = تووری نەسپ = خەرتەلمی نەلمانى

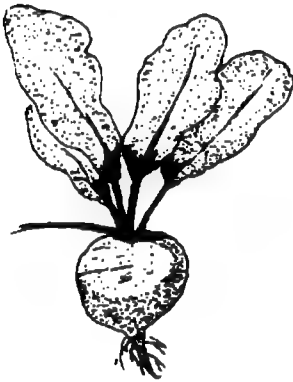
فجل الخيل = خردل الألمان = جرجار

(Cochlearia Armoracia) = Horse radish=

گیاهیەکه بەشیوەیهکی دەشتەکی لە خاکە شێدارمکاندا دەرویت، ھەروەھا لە کێلگەشدا دەروینریت و نزیکەى مەترێک بەرز دەبێتەو، گەلاکەى زۆر گەورەیه. قەدەمکەى درێژە. لە بەشى خوارەویدا شیوەکەى ھێلکەیییە و لە بەشى ناوھراستیدا بالدارە و لە بەشى سەرەویدا باریکە، بە سەرنکی قووچەکی "مخروطي" وەکۆرم کۆتایی دیت، گۆلەکەى سێبی وردە بەشیوەى کۆمەڵەیه، پەگەکەى ئەستور و

درێژە، سەى یان مەیلەو زەرە، بەشە پزیشکییەکەى بریتییه لە پەگە ناسکەکانى. ماوەى کاریگەر تێیدا بریتییه لە رۆنکی ئەوتۆکە پێست و پەردەى تەنکی لەش دەروشیننیت و یارمەتی ھەرس ئەدات و "بای" ناوسک دەرمکات و دەبێتە ھۆى مێز پێکردن.

بەکارھێنانى:



أ- لە دیوی دەروە: پەگە ناسکەکەى دەجنریت و بەشیوەى نوێنمەک بەکار دەھێنریت. دەخړتە سەر برۆ بۆ چارەکردنى سووتانەوێ گێرفانى لووت "جیوب أنفیه" و سەرگەمە بۆ چارەکردنى ئێش و نازارەکەى سەر بەشى لای

راستی قەغەزەى سنگ بۆ چارەکردنى ژانى زراو و سەر پشەسەر بۆ چارەکردنى سەرئێشە. سرکەى پەمگى ئەم پوومە بۆ لا بردنى ماله "نەش" لە دەموچاو بەکار دیت. ناوگی پەگە ناسکەکەى لەگەڵ ھەندێک سرکەى ئاسایی تێکەڵ دەکړیت، یان چەند پارچەپەمگ لە پەگەکەى دەکړیتە ناو شووشەپەمگەو کە سرکەى ئاساییی تێدا بێت و بۆ ماوێ دوو ھفتە وازی لى دەھێنریت ئەوجا دەپالئووریت، ئاوێکەى بۆ ئەم مەبەستە بەکار دیت، ئەگەر پەنجەى پى لە ئەنجامى سەرماو زىانی پى گەشتیبێت ئەو کەسە پێى دەخاتە دەفرێکەو کە ئاوى گەرم و پەمگى جنراوى ئەم پوومەکەى تى کرابێت. گەلاى کوتراوى ئەم پوومە دەخړتە سەر شوێنى گەستنى میروو "ھەنگ" زەرەوآلە، زەرەزیرە... ھتد ئێش و نازارەکەى ناھێلێت.

ب- لە دیوی ناووم: چارەگە کەوچکێکى بچوک لە پەگە جنراوێکەى ئەم پوومە، لەگەڵ ھەنگوین یان نەبات تێکەڵ دەکړیت و پوژی (۲-۳) جار لى دەخوړیت بۆ چارەکردنى بەرھەنگ "ریو" و بەدھەرس و سنگ ئێشە، بۆ مێز پێکردن، بۆ دەکردنى لەش کە لە ئەنجامى ناویند و رۆماتیزمەو پەیدا دەبێت. پوژی (۲-۳) فەنجانى گەورە لە بیرەى "بیرە" تۆرى ئەسپ دەخوړیتەو بە ئامادەکردنى ئەم بیرە ۳۰ گرام لە پەگە جنراوێکەى ۱۵ گرام لە تووی خەرتەلەکەى سەى دەکړیتە سى چارەکی لیترێک لە بیرەى ئاسایی و دواى ۲۴ سەعات دەپالئووریت و بەکار دیت. ھەروەھا پەگە جنراوێکەى بەشیوەى بەھارات دەکړیتە گۆشت و ماسی لێنراووم.

## نووری رەش

(فجل أسود) Black radish = *Raphanus niger*



سەلەكەكەى ئەستور و خەپ لە شېلم دەچێت. ھەندێك جار كێشەكەى دەگاتە ٤٠٠ گرام، لە سەرەكەى ھەوێ گەلای بالدار دەردەمكات. ھەندێك جار درێژى گەلاکە دەگاتە نێزىكەى مەترێك، گولەكەى بچووك و سپى یان كەمێك شینە. مادەى كارىگەر تێیدا بریتىيە لە رۆنى پەرشووە بوو و مادەى ئەوتۆ كە دەبێتە ھۆى زیادبوونی دەردانى زراو و دەركردنى بەلغەم و دەبێتە ھۆى كەمكردنەوێ ژان و خاوكردنەوێ قەبزى.

بەكارھێنانى:

لە دیوى ناوھە: ئاوگى سەلەكەكەى بۆ چارەكردنى ئاوسانى جگەر و بەردى زراو و رۆماتىزمەى جومگەى و نۆرەى بەرھەنگ و كۆكە. بۆ بەدەستھێنانى ئاوگەكەى، تۆزێك لە سەرى سەلەكە دەمكردنەوێ، ئەوجا چالێكى تێ دەكەیت و چالەكە پێ دەكەیت لە شەكرى نەباتى ھارداو، ئەوجا بزماریكى پاك دەكەیت بە خواوھەى "كلكى" سەلەكەدا و دەمى سەلەكە دەمخړیتە سەر قاپێكى بەتال بۆ ئەوێ شەكر و ئاوگەكەى بە شینەى لى بچۆریتە قاپەكەو، پۆزى (١٠٠-٤٠٠) گرام لەم ئاوگە بەشێوێ ژەمى بچووك دەدریت بە نەخۆشەكە.

## تووز

(مازىيون = دفنة)

بە ئینگلیزى) Paraecox = Narrow-Leaved (Daphne

ناوھ زانستىيەكەى: (*Daphne angustifolia*)



دەوێنێكى لقاو، لە تازەكانى لىوڵەى و سوور و تووكنن. گەلاکەى سافە «واتە بى تووگە». گولەكەى بە شێوێ ھێشوو، لە (٥-٧) گولسى لاسك كورت پێك ھاتوو. بەرەكەى لە ترى دەچێت، بە زۆرى لە قەدپالى چياكانى عێراقدا، لە بەرزایی نێكەى (١٨٠٠-٢٣٠٠)

مەتردا، لە نێوانى مانگى تەموز و ئابدا گول دەكات، مادەىكى كارىگەر لە تووكن و گەلا و بەر و توومەكەیدا ھەيە پێى دەگوتریت دافنن (*Daphnin*). ئەگەر بخوړیت دەبێتە ھۆى ئاوسانى (التهاب *Inflammation*) لچ و لئو و قورپ و گەمە و رىخۆلە و ژانەسك (مغض *Colic*) و رشانووە (تقيؤ - *Vomit*)

تورن: دار و دومانیکه بۆ رازاندنوه، گولنکەى له زمق نەجیت، پەمبەیییه، بە پوومکێکی ژمهرین نەزمیزدریت. ئەم پەگەزە نزیکەى ۷۰۰ جۆر لە پوومکی دارین (Woody) نەگرتتەوه لە ئاسیا و ئەوروپادا دەرپوین، هەندیکیان گەلاکەى جوان و گولێ بۆنخۆش نەگرن، بۆ رازاندنوه لە باخچەکاندا دەرپویندرین. هەندیکیشیان بۆ مەبەستى پزیشکى بەشیوێهێ رشینەرەوه (مقیء = emetic) یان رەوانکەر (مسهل = Purgativ) بەکار دەهێنریت، ژمهریکى توندیان (acrid) تێدایه، تونگی قەدى هەندیکیشیان بەشیوێهێ کەرەسەیهکی خاوه دەرستکردنی هەویری کاغەزدا Pulp "عجینة الورق" بەکار دەهێنریت. سێ جۆر لەم پوومکە لە عێراقدا دەرپوینریت، لەمانەش جۆرى (Daphne angustifolia): دومانیکى گەلا باریکە، گولنکەى (۵-۷) هینشووه، بەرەمکەى له ترێ نەجیت، پرتەقالیی مەیلەو سووره، لە هیندستان و ئێفغانستانهوه بەرو ئیتالیا دەرپویت، پوومکێکی باوه له چیاکانى باکوورى عێراقدا، له قەدپالێ گرد و چیاکاندا وەکۆ له چپای هەلگورد (Arl Gird dagh) له بەرزاییی (۱۲۱۹-۱۹۲۹) مەتردا، هەرەها له چپای سەغین (Safin dagh) و قەلادزێ (Qaladiza) و پێنجوین (Pnjwin) و رایات (Rayat) و له نینوانی رایات و حاجی ئۆمەراندە (Haji omaran) و له مەسیف (Masayif) و نزیک رۆست (Rust) و هەواربەرەزە (Hawarer- barza)دا دەرپویت. ئەم پوومکە ژمهرینه و لەلایەن نازەلەوه ناخوړین. ناخوړیهێهکان (Assyrians) لقى ئەم پوومکەیان لەتەلت مەکرد و له ئاودا دەیانکولاند (نقیع ساخن Decoction) واتە "چایی" بۆ چارەمەکردنی رۆماتیزم (Rheumatism) بەکاریان دەهێنا.

**تۆلۈكە = تۆلۈكە**

(خبازی = خبیزه Mallow)

ناوه زانياريه که ی (Malva parviflora)

172



خاواکردنه‌وهی (ملین Emolient) و نه‌خوشی سنگ به‌کار دیت. له‌باشووری ئه‌فریقا دا‌خووساوهی گه‌لاک‌ه‌ی بۆ به‌ه‌یزکردنی دهمار به‌کار دیت. چای (Decoction) گه‌لاک‌ه‌ی بۆ کوشتنی کرمی شریقی (Taenicide) و بۆ شتنی (غسول) شوی‌نی خوین تیزان (کدمه Bruise) به‌کار دیت. هه‌روه‌ها گه‌لاکانی و م‌کو ش‌لته بیان نوینم‌ه‌ک (ک‌ماده Poultice) بۆ برین و ناوسان به‌کار دیت. دمل‌ین که تۆم‌ه‌ک‌شی ر‌ه‌وش‌تی نه‌رم‌کردنه‌وهی (ملین Demulcent) ه‌یه و بۆ کۆکه (سعال Cough = و کولکی (قرحه Ulcer) می‌ز‌ل‌لان به‌کار ده‌ه‌ین‌ر‌یت، تۆم‌ه‌ک‌ی ۱۸٪ رۆنی ت‌یدا‌یه. دمل‌ین

ئه‌و ترشی مالیک‌ه‌ی (حامض المالیک = Malic acid) که له تۆم‌ه‌ک‌یدا ه‌یه ده‌بیته هۆی نه‌خوشیبه‌کی تایبه‌تی له په‌له‌وم‌ردا (الطیور الداجنة Poultry) ب‌ئی د‌م‌گوت‌ر‌یت نه‌خوشی پ‌ینک وایت (Pink white). جۆریکی تایبه‌تی ه‌یه له تۆله‌که بۆ چارم‌کردنی نه‌خوشی شه‌کر (Glycosuria) و پ‌ش‌نوی‌ی گ‌مه و خ‌یرا پ‌یک‌ردنی ب‌ینۆی‌زی (م‌در لل‌حیض emmenagogue) به‌کار د‌یت.

#### تۆزی سپی

بتولا بیضاء = شجرة القصبان = White birch = silver birch

درمختیکه نزیکه‌ی ۲۵ م‌تر به‌رز ده‌بیته‌وه، لقه‌کانی شۆپ‌ن، گه‌لای د‌داند‌ار و ل‌ینج‌بان پ‌یوه‌یه، ش‌یوه‌ی گه‌لاک‌ه‌ی له ش‌یوه‌ی د‌ل ده‌چ‌یت، گۆله‌ک‌ه‌ی له توو "توت" ده‌چ‌یت، لوله‌ب‌یه گۆله‌ ن‌یزم‌ه‌کی قاوه‌یی و م‌یه‌یه‌کی سه‌وزه، توینگی قه‌مه‌ک‌ه‌ی سپ‌یه، به‌رم‌ه‌کی له گۆی‌زکی ب‌چوک ده‌چ‌یت به‌شه پ‌زیشک‌یه‌کی بریت‌یه له گه‌لاکانی له سه‌رم‌تای به‌هار توینگی قه‌دی درمخته ساواکان و ناوگی درمخته‌که خ‌زی. ناوگه‌ک‌ه‌ی به کون‌کردنی قه‌مه‌ک‌ه‌ی د‌ینه به‌رم‌ه‌م، د‌م‌کر‌یته شووش‌م‌ه‌ ماده‌ی کار‌یگ‌ر ت‌یدا بریت‌یه له سابوون‌ین (Saponin) و رۆن‌یکی په‌رش‌ه‌وه بوو، ده‌بیته هۆی ئاره‌ف‌کردنه‌وه و می‌ز‌کرد‌ن.

به‌کاره‌ینانی:

أ- له دیوی د‌هره‌وه‌ی له‌ش‌دا گه‌لا ناسکه‌ک‌ه‌ی گه‌رم د‌م‌کر‌یت و له ش‌وینی رۆمات‌یزم‌ه‌ی ماسوولک‌ه‌یی و جومگه ده‌ه‌یزچ‌ر‌یت بۆ ماوه‌ی (۲-۳ پۆژ) ل‌ئی ناکر‌یت‌ه‌وه گه‌لاک‌ه‌ی له ناوی گه‌رم‌دا بۆ چاره‌کردنی ب‌یست فر‌یدانی ئ‌یوان پ‌نچه‌کانی پ‌ی که به‌هۆی ئاره‌ف‌کردنه‌وه‌ی رۆره‌وه ده‌ب‌یت.

ب- له دیوی ناوه‌وه: دمل‌ین گوایه ناوگی ئه‌م پ‌ووم‌ه‌که مایه‌ی ژیانه بۆ مرۆفی پ‌یر. چالاکی و گ‌شه ده‌داته‌وه به له‌ش، هه‌روه‌ها ئه‌و ناوگه لم‌ی گورچ‌يله و ناویه‌ندی ناو له‌ش لا د‌م‌بات، و‌م‌کو له کاتی ئاوسانی جگ‌ر و په‌رده‌ی سییه‌کان و جومگه‌کان‌دا، هه‌روه‌ها بۆ هه‌موو ئه‌و نه‌خوشیانه‌ی که به می‌ز‌کرد‌ن چاک ده‌بنه‌وه، و‌م‌کو رۆمات‌یزمی در‌ی‌خ‌ایه‌ن، د‌هره‌شا که‌و‌ج‌ک‌یکی گه‌وره له ناوگه‌ک‌ه‌ی رۆژی چوار جار د‌م‌خور‌یت‌ه‌وه. ئه‌وه‌ی شایه‌نی باسه که ناوگه‌ک‌ه‌ی بۆ دروست‌کردنی ئه‌و ماده ش‌لانه به‌کار د‌یت که ق‌زی ناف‌رم‌تی پ‌ی جوان د‌م‌کر‌یت.

تووز= بیرج

(شجره القضبان)

(تامول = بتولا = Birch) به لاتینی Betula



دار و دموه نیکه به شیوه یه کی سروشتی له دارستانه کانی نیوه ی باکووری خپوکی زمویدا دپوینت ههتا باشووری ئه وروپا و چیا ی هیمالایا و هیندستان و چین و یابان، له برنه وه ی تهخته که ی باشه و گه فکه ی بریسکه داره، بۆ دروستکردنی موبیله و دیکوژی دیواری ناومال به کار دیت، گۆچان و دارهستی لی دروست نمکریت، گه لاکه ی دموه ریت،

شیوه یه کی هیلکمی یان لاکیشه یی هیه، قهراغه که ی دانداره یان پلداره، گوله که ی تاک ماله و تاک پمگزه، به شیوه ی شکوفه یه، بهرکه ی له فندق دهچیت بچوکه، له ناو ته نیکی "جسم" قووچه کیدایه پوله که ی پیوه "حراش"، پنی دمگوتریت (Strobile) به لام نه و پوله کانه ی که دموه روشتی توومکانیان داوه، له کاتی پنگه یشتندا دمکمن. لقه که ی شیوه لوله ییبه به پهنکی سهوزی توخ یان سووری تیز، ساف و لووسه یان برژانگداره له ئه وروپا و ئه مریکا دا ۸ جۆری هیه، ئه و جۆره ی که له ناوچه ی چیاکانی کوردستاندا دپوینت لقه کانی شۆپن، له بهرزایی ۸۰۰ متر له پووی یان بهریاوه دپوینت، ئه و جۆره ی که پهنکه که ی زیویه پنی دمگوتریت Betula abal یان Betula pendula roth، له پیندا توینگی قه مکه ی زیوی یان سهپی له دواییدا شوق بهبات و درزی رهشی لی پمیدا به بیت، گه لاکه ی له بوزینه یی یان لاکیشه ییبه، تهخته که ی زۆر به هاداره بۆ دروستکردنی کله و هلی ناومال و موبیلیا و بنمیچی ناومال.

پمگهزی تووز بریتین له کۆمه له درمختیکی گه لاومریو، بۆ رازاندنه وه ی باخچه کان به کار دین نزیکه ی ۶۰ جۆر دمگرتمه، له ناوچه پۆلییه کانه وه به ره و باشووری ئه وروپا، هیمالایه، چین، یابان و باشووری ولاته یه کگرتوومکانی ئه مریکا. هه ندیک جۆری تووز تهخته یه کی نایاب و هه ندیکیان رۆنیک ی بۆنخۆشیان لی به مست دمکویت، ته نیا یه ک جۆریان له عیرا قدا دپوینت پنی دمگوتریت تووز یان دوزی سه ی White birch = له ناوچه ی (Ari - Zerwa) دا دپوینت له تهخته که ی سه به ته و خه لووزی پووهمکی (Charcoal) و پیلای تهخته ی وکو قهلقاپ دروست نمکریت رۆنیک ی نایاب له توینگی قه مکه ی بهر مه ی نریت له قه شه نگیدا درمختی تر نییه شان به شان ی بدات، له بر نه وه ناوئراوه "خانمی درمخته کان" (Lady of the woods) ماده ی هاپیرو سایدی (Hyperoside) بۆنخۆش و بیتولوساید (Betuloside) له توینگی به ره سهوزمکه ی بهر مه ی نریت. له رۆنه کش ئه م مادانه جیا کراونه ته وه: پارافین هایدروکاربون (Paraffin hydrocarbon) کاربوفیلین نیپوکساید (Carbophylline-) epoxide (betu lenol). ههروهه سترۆلین (Citrullin) و بیتۆلین (Betulin) له توینگی بهر مه کی بهر مه ی نراوه.

تولمزهره = رهزله

(عنب الثعلب = عنب الذيب = Black night shade= poison berry)

ناوه لاتینییه‌کەئێ: *Solanum nigrum* L.



گیاهی‌کی سالانه‌یه، لقێ زۆری لێ ده‌بێته‌وه، یان ساف یان تووکنه. قه‌ده‌که‌ی نزیکه‌ی مه‌ترێک به‌رز ده‌بێته‌وه، قه‌راغی گه‌لاکه‌ی ددانداره، گوله‌که‌ی له‌ چه‌تر ده‌چێت، به‌ شێوه‌ی هه‌نشووێ شۆڤه، به‌ره‌ی گوله‌که‌ی سه‌پیه، به‌ره‌که‌ی له‌ هه‌نشووه ترێیه‌کی ورد ده‌چێت و شیرینه، چه‌ند تووکی تێدا‌یه خه‌ و په‌نگ ئه‌رخه‌وانی یان ره‌شه. پوه‌مکی زیانه‌خشه له‌ باخچه و کێلگه و که‌لاوه‌کاندا، له‌ سه‌رانسه‌ری ولاتدا ده‌رویت له به‌رزایی ۱۵۰۰ مه‌تر. له‌ به‌غدا و به‌سه‌ره و کو‌ت و ته‌لکێف و زه‌عفرانییه و سلیمانی و ته‌بی غریب و ده‌لتاوه و په‌نجوین ده‌بێرنێت، له‌ نیوان مانگی مارت و ته‌شرینی یه‌که‌مدا گۆل ده‌کات. به‌ره سه‌ره‌زه‌که‌ی و گه‌لاکه‌ی ماده‌ی سو‌لانیسی

(Solanin) و سو‌لاندین (Solandin) ی تێدا‌یه، نه‌مانه ژه‌هرن بۆ ناژم و مه‌رومالات و ولاخ و بز و به‌راز. کاری ژه‌هرکه له‌مه‌دا‌یه که ده‌بێته هۆی سه‌رکردن (Narcosis) و ئه‌فلیجکردن (Paralysis) و لیک به‌مه‌دا هاته‌ن‌ه‌خواره‌وه (Salivation) و ره‌شانه‌وه (تقیق Vomiting) و سه‌سپوون (ده‌بول blasting) و سه‌کچوون (اسه‌هال Diarrhoea).

تێرمۆس = پۆلکۆکه

(ترمس = Lupine)

ناوه زانستییه‌کەئێ *Lupinus*

«وا بزانه ئه‌م پوه‌که لای خو‌مان پێی ده‌لێن گاگۆز»

پوه‌که‌یکه له‌ کۆمه‌له‌ی ها‌قه‌مه‌نیه‌کان، له‌به‌ر ده‌نکه‌که‌ی گوله‌که‌ی ده‌روینرێت، له‌ ولاتی میسه‌ردا به‌ناویانگه. وشه‌ی "ترمس" ی عه‌ره‌بی له‌ وشه‌ی (Thermos) ی یۆنانیه‌وه وه‌رگیراوه. جو‌ریکی هه‌رزانه به‌هایه له‌ دانه‌وێله له‌گه‌ل ئه‌وه‌شدا، وه‌کو نۆک، سوودی خو‌راکیی باشی هه‌یه له‌ ۳۰٪ پڕۆتینی تێدا‌یه. بوونی ره‌شانی سلێلۆزی تێدا‌یه یاره‌متیی چاره‌کردنی قه‌یزی ده‌دا. له‌به‌رنه‌وه‌ی که تاله‌ خه‌لکی جه‌ز به‌خواردنی نا‌کهن. به‌لام ئه‌گه‌ر ده‌نکه‌که‌ی بۆ ماوه‌ی (۳-۴) سه‌عات له‌ ناودا بکۆلێنرێت و ئینجا هه‌ر له‌ ناودا دوو یان سه‌ی رۆژ به‌خووسینرێت، تالییه‌که‌ی ده‌روا، ئینجا خو‌نی به‌سه‌ردا ده‌کری‌ت و ده‌خوری‌ت. له‌ کاتی که‌می گه‌نمدا سوودی لێ وه‌ر ده‌گیرێت. ئاره‌مه‌که‌ی له‌گه‌ل ئاردی گه‌نمدا تێکه‌ل ده‌کری‌ت. خو‌اردنی ده‌نکی ئه‌م پوه‌که بۆ ده‌رهاوێشتنی پاشماوه له‌ ریخۆله‌وه باشه. زانا "جالینۆس" گو‌توویه‌تی:

ئەگەر لەگەل ھەنگویندا بخوړیت بۇ کرم فریدان باشه. له پزیشکیه‌تی کۆندا وا باسی کراوه که بۇ دەرمان باشتړه وەک له خۆراک. پزیشکه کۆنه‌کانی عەرەب باسی نەم پووه‌کیان کردووه، بە‌تایبە‌تی ئیبن ئەلبە‌یتار که چە‌ند سوودیک‌ی دەر‌خستووه، لە‌وانە‌ش بۇ چارە‌کردنی دوومە‌ل و بۇ مندا‌ل لە‌بار‌خستن. گوا‌یا کرم دەر‌کۆزیت، بە‌تایبە‌تی ئەگەر لە‌گەل ھەنگوین یان دۆ‌شاودا بخوړیت. ئاوی دهنکه کولامکه‌ی ئەگەر له پیتست بدزیت بۇ چارە‌کردنی بە‌لە‌کی "بھق" و برینی پیس باشه. ئاردی دهنکه‌ی به‌تیکه‌لاوی لە‌گەل ئاردی جۇ‌دا بۇ دەر‌کردنی دوومە‌ل باشه. بە‌لام ئەگەر بخوړیت ھەر‌سە‌که‌ی زەحمە‌ته و بە‌لغە‌م له‌ سندا پە‌یدا دە‌کات. له‌ پزیشکیه‌تی نویندا: نەم رووه‌که وەکو نوک بە‌هایە‌کی خۆراکی‌ی باشی ھە‌یه. تۆ‌وه‌که‌ی به‌ کولای بۇ میز پیکردن و ھەر‌سکردنی خوار‌دە‌مە‌نی قورس و کرم فریدان به‌ سوو‌د. دهنکه‌ی مادە‌ی "لیستین"ی تیا‌دایە، که له‌ کالسیۆم و فسفۆر پێک ھاتووه. لە‌بەر ئە‌وه باشه بۇ بە‌ھیزکردنی بھار و بە‌ھیزکەر و وریاکەر‌مویە بۇ د‌ل. لە‌بەر ئە‌وه‌ی که دهنکی نەم پووه‌که ھە‌ندیک مادە‌ی کاریگە‌ری وەکو ئە‌لکالۆید "قلویات"ی ژە‌هرینی تیا‌دایە، پتۆ‌سته دهنکه‌ی بۇ ماو‌مە‌یە‌کی زۆر بک‌ریتە ئاوه‌وه تا‌کو تالی و ژە‌هرە‌که‌ی دەر‌وات. ئینجا بە‌شپۆ‌ه‌ی خۆراک یان ئالیک بە‌کار بێت.

\*\*\*



## جاتره

(سعترة = صعتر Thymus)

گيايهكى كشتوكالى و نمشتهكييه، قهدهمكى لقي زورى لى نمبتهوه، گهلاكهى ورد و بونخوشه، گولهكهى ورد و مهيلهو سووره. مادهى "ثايمول" و رۆنى سووكمله و مادهى دهاخكهرى تىدايه كه بۇ پاگزكردنهوه و چارمكردنى كۆلنج و كرم فرپدان باشن، ناوگى نهم پوهكه بۇ چارمكردنى نهخوشبپهكانى گمه و ريخوله و سيبهكان و بۆرى هوا و كۆكهپهشه بهكارديت.

جاترهى ناسايى = جاترهى باخچه

زعتر = سعتر = صعتر = البستايى أو الأعتيادى Common garden thyme

ناوه زانستيبهكهى Thymus vulgaris

گيايهكه له كۆمهلهى بههارات، بهشيوهيهكى نمشتهكى له كۆلگه و ميژگهكاندا بهپويت، ههروهها دهمشپوينرئى نزىكهى ۲۴۰ سم بهرز نمبتهوه، قهدهمكى لقي زورى لى نمبتهوه، گهلاكهى ورد و بى لاسكه، لقهكانى ومكو قهدهكاربن "مطوية" وايه، روى ژىرمهويان مووى وردى زيوييان پتوهيه، بۆنىكى تيز و خوشيان لى ديت، نهم گيايه له مانگى ناياردا گولى وردى سهى كال دهمگريت، بهشه پزىشكيبهكهى برىتييه له گياكه به گولهوه. مادهى كارىگه تيايدا برىتييه له رۆنىكى پهشهوه بوو بهپژهى ۰.۴-۰.۷٪، لهگهلا تايمول (Thymol) و ۷٪ مادهى دهاخن و تال و فلائون نهمانه نمبته هوى پاگزكردنهوه و بهلغم فرپدان و شكاندنى ژان و دهمكردنى كرمى ريخوله.

بهكاردهينانى:

أ- له ديوى بهروه: گياى جاتره به تهرى دهمخريته پىلاوهوه بۇ چارمكردنى ههلامت و ددان ئيشه و سووتانهوهى ناوبهم و نالوكهوتن و گهرمى دان به قاچىك سهرماى بوويت.

ب- له ديوى ناوهوه: چاى جاتره بۇ چارمكردنى نهخوشبى ميكرۆب له گمه و ريخوله و سيبهكاندا "سووتانهوهى سيبهكان و بۆپى هوا و دوومهلى سيبهكان و كۆبوونهوهى بهلغمى پر له ميكرۆب له بۆرى هوا و كۆكه رهشه"، خواردنهوهى چايبهكهى نمبته هوى بهميزكردنى دل و گمه و نازارمكانيان دهمشكينييت. چايبهكه بهوه نامانه دهمكريت كه كهوچكىكى بچوك له جاتره دهمكريته فنجانىك ناوى كولاوهوه، رۆزى ۱-۲ فنجانى لى دهمخريتهوه، دهمشيت نهم چايبه به ههنگرين شيرين بكرىت. بۇ كرم فرپدان وا باشه كه رۆنى جاترهى بۇ بهكار بهينرئى، ۳-۴ دلۆپ له رۆنهكهدا دهمكريته سهر كلۆيك شهكر رۆزى ۳ جارى لى دهمخريتهوه بۇ ماوهى ۴-۶ ههفته، رۆنهكش بهم شيوهيه نامانه دهمكريت: برىك له گيا ناسكهكه دهمكريته شووشيهيكى سهپيهوه، ههنديك رۆنى زميتوونى بهسهردا دهمكريت ههتا داي دهموشيت، ئينجا دهمكهى دهمخريت و شووشهكه بۇ ماوهى دوو ههفته لهبههر ههتاودا دانهنرئى، دواى نهوه دهمالئويرئى و گياكه به پارچه قوماشيك دانهپوشريت و بۇ بهكار دهينانى ههلمدگيرئى. لهبههرنهوهى كه تام و بۆنى خوشه، بهشيوه



بەھاراتىش بەكار دىت، بە تەرىي بىت يان بە وشكى، بەبىرى كەم، بۇ خۇشكىردىنى تامى گۆشتى ئاۋەل  
 ۋ ماسى ۋ بالئندە ۋ قارچك ۋ جۇرمكانى شۇرىا ۋ پەتاتە ۋ سۇسىچ ۋ زەلاتە. لە پزىشكىمىتى كۇندا  
 دەرمانىكى بەناوبانگ بووہ بۇ چارمكىردى گەستنى مېروو ۋ لە دەم ۋەردان ۋ شكاندىنى نازارى  
 ددان ۋ (لەگەل ھەنجىردا) بۇ چارمكىردى بەرھەنگ ۋ كۆكە ۋ (لەگەل كەرەوزدا) بۇ بەردى گورچىلە  
 ۋ مىزگىران، لەگەل شىردا دىمكىرتە گونچكەۋە بۇ شكاندىنى نازارمەكى، تۆۋمەكى بۇ چارمكىردى  
 زەردوۋىي.

#### جاترە كىۋىلە

سېسنبەر = نىمام = سىتەر برى Wild thyme = Creeping thyme

ناۋە زانستىيەكى *Thymus serpyllum*

گىياپەكە لە مىزگ ۋ قەراغى بېشەلەنەكاندا دەرۋىت، نىزىكە ۲۰سم بەرز دىمىتەۋە، لەقەكانى زۇر ۋ  
 خۇشۇن، گەلەكانى ورد ۋ بەرامبەرىك ۋ شىۋە ھىلكەيىن راستەۋخۇ لە لەقەكانەۋە دىنە دەرۋە يان بە  
 لاسكىكى كورت، گولەكەكى بەشىۋە كۆمەلەى بچوۋكن. بە سەرۋەپەكانەۋە رەنگەكەيان بىنەۋشەيىن،  
 نەم گىياپە بۇنىكى تايىبەتى خۇشى ھەيە. بەشە پزىشكىيەكەى برىتتىيە لە لەقە گولدارمەكانى، لە مانكى  
 حوزەيرانەۋە ھەتا ئاب، مادەى كارىگەر تيايدا برىتتىيە لە رۇنىكى پەرشەۋە بوو ۴-۵% لەگەل مادەى  
 تايىمولى ھاكۇزگەرۋە ۋ فلافون ۋ مادەى ترى تالى ۋ دىباخكەر ۋ بەلفەم فرېندەر ۋ نازارشكىن تىكەل  
 دىمكىرت.

بەكارھىنانى:

أ- لە دىۋى دەرۋە: بۇ دامرەكاندەۋەى ئىش ۋ نازارى زراۋ، توۋرەكە لە گىيا ناسكەكە پەر دىمكىرت ۋ  
 دىمكىرتە سەر لاي سەرۋەى راستى سك. گەرماۋى گىياكەش بۇ چارمكىردى بىرۇ "ئەگىزما" ۋ  
 چارمكىردى ئەۋ مىندالانى كە توۋشى ئىسكەنەرمە "كساح" ۋ دەرەبەراز (دەا الحنازىر Scrofula)  
 واتە سىلى لوى لەمى بەتايىبەتى لە ملدا ۋ بۇ چارمكىردى لاۋازى لەش ۋ دىمار ۋ چارمكىردى  
 شۋىنى خۋىن تىزان "كەمات" ۋ جومگە ۋەرگەرەن "التواء المفاصل". نەم گەرماۋەش بەۋە ئامادە  
 دىمكىرت كە بېرى نىۋ كىلوگرام لە گىيا ناسكەكە لە ۵ لىتر ئاۋدا بۇ ماۋەى چارەكە سەعاتىك  
 دىمكىرتىت، ئىنجا دىمالىۋىرت ۋ دىمكىرتە گەرماۋەكەۋە. بۇ چارمكىردى شەقېردى گۆى مەمك ۋ  
 پىست دامالپانى مىندال ۋ چاۋئىشە ۋ بە چاىى ئەۋ گىياپە دىشورىن، ھەرۋەھا لەدەم ۋەردىت بۇ  
 شكاندىنى نازارى ددان ۋ ئالۋ، چاپىيەكەش بەۋە ئامادە دىمكىرت كە كەۋچكىكى بچوۋك لە گىياپەكە  
 دىمكىرتە فەنجانىك ناۋى كولاۋەۋە.

ب- لە دىۋى ناۋەۋە: ئەۋ مادەى تايىمۇلە ھاكۇزگەرۋەيەى لەم پوۋمكەدا ھەيە چوار ئەۋمىندەى  
 ھاكۇزگەرۋەمەكانى ترە ۋەكو: كاربۇل (Karbol) ۋ فېنۇل (Phenol) ۋ كرىزۇل (Kresol) ۋ سالىسىل  
 (Salizil) بەھىزترە، لەبەر ئەۋە شتىكى سەپر نىيە ئەگەر لە دىۋى ناۋەۋەى لەشدا كۇنەندامى ھەناسە  
 ۋ ھەرس ھاكۇز بىكاتەۋە بۇ چارمكىردى ژانى رىخۇلە ۋ سىنگ ۋ كۆكە، لە نەخۇشىى سۈۋرۋىزە ۋ

كۆكپرەشە و ئاوسانى سىيەكاندا، بەكار بەيئىزىت، بەۋەي كە رۇزى ۳ فىنجان لە چايىيەكەي بخورىتەۋە دۋاي ئەۋەي كە ھەنگۈين يان شەكرى نەباتى تى دىكرىت بۇ شىرىنكردنى، بۇ چارمىكردنى كۆكپرەشە چايىيەكەي ئەم مادانەي تى دىكرىت ھەنگۈين يان شەكرى نەبات، ۳۰ گرام لە گەلاي زمانە بەرخ "لسان الحمل" و كەستانەي نەسپ. لەم تىكەلاۋە فىنجانىكى گەرە دىكرىتە فىنجانىكى ئاۋى كۈلاۋەمە.

جاۋى

(Imperatoria ostruthium = جاۋى برى)

گىايەكە لە مىزگى ئاۋ چىپايەكاندا دىكرىت، ھەرۋەھا دىشروئىزىت، نىزىكەي مەترىك بەرز دىبىتەۋە قەمەكەي بۇشە و ھىلدەرە، گەلاكەي زىر و دداندارە و سى پەلكىيە، لەنئوان تەمۈز و ئابدا گۈل دىكات، گۈلەكەي بەشپەۋى كۆمەلەي تەشلىيەيە لە گۈلى بچوۋكى سېي مەيلەو سوور پىك ھاتوۋە، پەگەكەي نەستور و قاۋەبىيە ئەگەر لەت بىكرىت شەلەكەي سېي لى دىتە دەرۋە لە شىر دىچىت، ئەم گىايە بۇنى بەھاراتى تىزى لى دىت، بەشە پىزىشكىيەكەي بىرئىيە لە پەگەكانى. مادەي كارىگەر تىپايدا بىرئىيە لە رۇنىكى پەرشەۋە بوۋ دىبىتە ھۈي ئارەق پىكرىن و مىز پىكرىن، جگە لەۋەي كە ھەرسكەر و ھىمەكەرۋە و چالاكەرۋەيە.

بەكار ھىنانى:

أ- لە دىۋى دەرۋە "دەركى": تىكەلاۋى ھارپراۋەي پەگ و گەلاكانى لەگەل رۇنى زەيتون بەشپەۋەكەي شەلە "كەمادە" بۇ چارمىكردنى سوۋتەۋەي بۇرپە لىمفەيەكان بەكار دىت، ھەرۋەھا ئەم شەلەپە دىكرىتە سەر شۈنى گەستنى سەگ، بە مەرجىك چارمىكردنى لە دىۋى ئاۋەۋەي لەشپىدا لەگەلدا بەكار بەيئىزىت.

ب- لە دىۋى ئاۋەۋە "ئاۋەكى": چايى يان ھارپراۋەي يان بۇيەي پەگەكە بۇ چارمىكردنى بەرھەنگ "رېۋ" زۇرباشە، ھەرۋەھا بۇ چارمىكردنى ئىش و ئازارى كەشئارى گەمە و رۇماتىزىم و دەرەشا و دامركاندەۋەي پىشۋىي دىمارى لە سەرخۇشەكاندا، جگە لەۋە بۇ چارمىكردنى ئىفلىجى لە ئەنجامى پىچرانى خۇنئەبەرى مىشكەۋە و بۇ پاككردنەۋەي لەش لە ژەمراۋىيەۋىن لەنەنجامى خواردى خۇراكى خراپەۋە ۋەكە دەرگەۋەۋە سوۋدىكى باشىشى ھەيە لە چارمىكردنى شىرپەنجەي سىك و مىندالدا. بۇ ئامامىكردنى چايىيەكەي كەۋچىكى بچوۋك لە پەگە چىراۋەكەي دىكرىتە فىنجانىك ئاۋى كۈلاۋەۋە و رۇزى فىنجانىكى لى دىخورىتەۋە، ھارپراۋەي پەگەكەش بە رۇزەي پەك گرام بە تىكەلاۋى لەگەل ھەنگۈيندا، رۇزى سى جارى لى دىخورىتەۋە. بۇ ئامامىكردنى بۇيەكەش: كەمىك لە پەگەكە دىكرىتە شۈشەيەكەۋە و ۵ نەۋەندەي خۇي ئەلكەۋى تى دىكرىت و سەرەكەي قايم دانىخرىت و بۇ ماۋەي دوو ھەفتە ۋازى لى دىھىئىزىت، دۋاي ئەۋە دەپالئورىت، بۇيەكە ۵ دىۋى لى دىكرىتە سەر پارچەيەك شەكر و رۇزى ۳ جار دىخورىت، ھەرۋەھا دىشئى كە پارچەي پەگەكە لەجىياتى ئەلكەۋىل، بىكرىتە شەراپەۋە، و رۇزى ۳ جار فىنجانىكى بچوۋكى لى دىخورىتەۋە لە كۇتايىدا دىشئى پارچە پەگى ناسك لەم پوۋەكە لە دىمدا بچوۋرىت بۇ پاككردنەۋەي دىم لە بۇنى بۇگەن.

## جۇ

(شعير = Berley = Hordeum)



لە خېزانى دىغانلار "النجليات" لە مەيدانى پزىشكىدا بە كېمىكراۋەيى "مقشور" بەكار دىت، بە كوللۇرى مادىيەكى خۇراكىي مېزىنكەرە، شەرىتەكەي بۇ فېنككردنەۋەي لەش بەكار دىت. بېرە لە تۈۋى جۇ نامانە دىكرىت، ھەروھە سرەكە و ئەلكولېش، بېاباننىشەكان "البدو" لەگەل لېمۇ، بەبى شەكر دىكولېنن و بۇ چارەكردنى ئەو كەسانە بەكارى دىھېنن كە توۋشى سىكچوون دىمىن لە ئەجمامى خواردنى گۆشتى ئەو مەرانەۋە كە لەسەر پۈۋەكى سىنەمەكى دىشتەكى "السنامكى البرية" دىلەۋەرېن. پزىشكەكان ئەۋەيان بۇ دىكرەتوۋە كە گەلەي جۇ بۇ چارەكردنى نەزۇكى لە ئافرىقا باشە و لە

٦٠٪ ئەو ئافرىقا نەزۇكانەي كە تاقىكردنەۋەيان لەسەر كراۋە بەم گەلەي جۇيە مىندالىان بوۋە، كۆۋارى پزىشكى بەرىتانىيى (British medical Journal) دىلەت: ئەو پوختە ئەلكولېيانەي كە لە جۇي سەۋز دىكرىت، بۇ ئەو كەسانە باشە كە ھەشېشە دىكېشن، بەۋە ۋازيان لە ھەشېشە ھېناۋە، پزىشكى بەرىتانىيى "ئەناند" خاۋەنى ئەم دۆزىنەۋەيە و دىلەت كە ئەم زانستىيەي لە پزىشكىكى مىللىي "حكيم" ھىندى ۋەرگرتوۋە كە لە ناۋچەي "پېنجاب" لە ھىندىستان دىت. جۇ چەند جۇرىكى ھەپ بەبىي ژمارەي رىزى گولەكان (سنبلة Spikelets) كە ھەندىك چار ٦ يان ٤ يان ٢ دىمىن. لە ئەۋرەپادا ئەو جۇرە بەكار دىھېننەي كە دوو رىزى ھەپە، لە دروستكردنى بېرەدا بەكار دىت، دىشدرىت بە ئاۋەل.

جۇ لە بەھەي خۇراكىدا نىزىكە لە گەنمەۋە، بەلام ئەۋەيە كە رىشالى زۆرتى تىيادايە ۋەك لە گەنم. لەبەر ئەۋە ھەرسەكەي زىمەتە، ئەگەر ئەو رىشالانەي لى نەكرىتەۋە. بەلام مادىي كەنزاىيى زۆرتى لە گەنمى تىيادايە، بەتايەتەي فسفۇر، كالىسىۋم و پۇتاسىۋم. لەبەر ئەۋە دىشېت لە كاتى پىۋىستدا، ئاردى جۇ لەگەل ئاردى گەنمدا بۇ ئانكردن تىكەل بىكرىت. بەلام رەنگ و تامەكەي ۋەك ئانى ئاردى سې ئارەۋۋى ئاكرىت و پىۋىستى بە گەمەكى بەھېز ھەپە بۇ ھەرسكردنى.

پىنكھاتنى گىشتى ١٠٠ گرام لە دىنكە جۇ:

پروتىن ١١٪، چەۋرى ١.٥٪، نىشاستە ٦٦.٥٪، رىشالە ٤.٥٪، مادىي كەنزاىيى ١٪، ئاۋ ١٤ ھەرچەندە نىستا جۇ بۇ ئالىكى ئاۋەل بەكار دىت، بەلام مادىيەكى سەرمەكىيە لە دروستكردنى يەككىك لە مەيە "مشروبات" گرىنگەكانى جىھان كە ئوۋىش "بېرە"يە جىھان سالى مىلۇنان بەرمىلى لى كار دىكات. خەلكى، جۇ بە ھەفالى گەنم دانىنن. چارەن چىنە ھەزارەكانى مىللەتان بەكارىان دىھېنا. باۋكى پزىشكىتەي "ھېپۇكرەيتس" "ابوقراط" بەرگىكى ئەۋۋى لە كىتەبەكانى خۇي لەسەر جۇ نوۋسىۋە. جۇ شەرىتەكى بوۋىنەۋە و ھىمىنكەرەۋەي لى دروست دىكرىت. بەۋەي كە ٢٠ گرام دىنكە جۇ لە لىترىك

ئاودا دىخوسىنىرىت، كەپەكى دىنكە جۇ بۇ داسەكاندىنى ئىش و نازارى سوتانەمە و ناومەكشى بۇ پاكۇزىرەنەمە بىرىنى كىمىيى بىكار دىت، ئاردى جۇ بە تىكەلاوى لەگەل سرکەدا، مەلخەمىكى لى دروست دىكرىت بۇ چارمىكرىنى جۇرىك لە پشت ئىشە، پىنى دىگوترىت خالىگە ئىشە (قطان = عجاج = Lumbago) پىشىنىيان گوتوويانە كە ناوى جۇ گەلىك سوودى ەمە، وەكو بۇ كۆكە و زىرىبونى ناومە و مىز پىكرىن و تىنوىەتى شكاندىن و ەىنانە خوارمەمە گەرمى لىش، لىزەدا ەندىك لە دىنكە جۇى باش كوتراو دىمىنىرىت و دىكرىتە ە ئەومەندى خۇى لە ئا و دىكرىتە سەر ئاگرىكى ەىمن ەتا دىكولت و پىنجىەكى لى دىمىنىتەمە، ئىنجا دىمەلپۇرىت و بەپىنى پىوىست لىنى دىخورىتەمە.

جىرمەندەر = جىعدۇك

(طوقريون = جعدة = Teucrium- chamae drys)

پرومىكە لە كۆمەلى (الشفويات - Labiatae)، چەند جۇرىكى كىويلە ەمە لە شام. جۇرىكە لە بۇنخۇشكە "شىج"، گولەكى سىپىيە مەلەو زەرمە پرە لە تۆو، سەرمەكى وەكو تۆپ "خپۆك" واپە، مووى سىپى پىومە، بۇنىكى تىزى ەمە. بىنەرمەكى ئەوروا و باشوورى رۇەلاتى ئاسىيايە، سوود لە گەلاكى بەشپەمە جىراو وەرمىكرىت، تامەكى مامناومەدىيە، دىكرىت بە چاى.

جىنسىنگ Ginseng

بە ەرمەمى (جنسة = جنسنگ = أرالية)

ناوە زانستىيەكى (Panax schinseng)



ئەم پرومە پرومىكى تازە نىيە سەبارت بە فەرەنگى دانىشتوانى چىن و كۇرىا و نەوپەرى رۇەلاتى ولاتى سۇقىيەتەمە، بەتاپەتى شارى خەباروفسك، بگرە لە ەزاران سالىەمە سىفەت و كارمەكانى زانراوە يەككىكە لە دەرمانە ەمە گىرنگەكانى ولاتى چىن، لە نىو مەتر كەمىك زىاتەر بەرز دىمىتەمە، لە ژۇر دارستانى سەوۋەردا دىرۇت، گەلاكى سەوزىكى تەر و پاراومە بەشپەمە قەبارە لە گەلاى پىرتەقال

دەچىت، يەكەم سىفەتى باو لەم پرومەدا ئەومە كە بۇ چارمىكرىنى ەندىك نەخۇشى بىكار دىت و بەرگرى لىش بەرمەمە زۆر نەخۇشى پىر دىكات و چارە ەندىك پەككەوتنى پەگەزى "العجز الجنسى" دىكات. پەنگى پەككەمە قاومىيى كالى، شپەمە پەككەمە لە شپەمە مۇف دىچىت. ئەستور و لقدارە و بۇنخۇشە. لە ئەفسانە كۆنەكاندا گەلىك تۋاناي لە سنوورىدەر خراومە پال ئەم پرومە، لەوانەش ئەومە كە ەموو نەخۇشپەك چاك دىكاتەمە و تۋاناي ەزى پەگەزى لە مۇفدا پىر دىكات. بۇيە چىنىيەكان نىويان ناوە جىنسىنگ، واتە پەكى مۇف "جذر الإنسان" يان پەكى زيان "جذر الحياة"، چونكە لەم باومەردا بوون كە گەلىك تۋاناي ەمە، خەكىمەكانى ولاتى "تپت" لە ە ەزار سال لەمەمە ناسىويانە و گوتوويانە كە نەخۇشى دىمەلپۇرىتەمە و تەمەنى پىر زىاد دىكات و گەنجىان دىكاتەمە. ئەم پرومە لە

سايه‌ی واته له‌ژیر سيټه‌ری پووهك و دمرختی تردا به‌شيوه‌یه‌کی سروشتی نه‌زی، بۇ نمونه درمختی كاژ و نه‌رز و به‌تولا "توز" ... هتد، و حمز به‌خاك‌يكي شيدار نمكات و به‌شینه‌یی گه‌شه نمكات. همدنك جار تهمه‌نی نمكات ۳۰۰ سال، پووهك‌يكي كورته. درژي قه‌مه‌كی ۱۵-۴۵سم ده‌يټ. به‌ره‌كی له‌به‌ری تووترك "عليق" ده‌چټ، سووره، ده‌كه‌ويته خواروه و خه‌لكی هه‌لی ده‌گرنه‌وه، يان بالنده ده‌يټ و له شوينی تر ده‌پويته‌وه، په‌كه‌كی له‌توپی سهی ده‌چټ، دهرمانی په‌زيشكی لی نامانه ده‌كرټ. له‌قهرای شيوه ليژه‌كان و سيټه‌ری داميني چپاك‌اندا ده‌پويټ. كه پووهكه‌كه پيټ نمكات ۵ گه‌لای لوولخواردوي له‌سهر په‌يدا ده‌يټ، له‌سهر يه‌ك قدر و له‌ناوه‌راسدا هيشوويك ده‌ره‌كه‌ويټ، به‌ريك ده‌كرټ له‌تووترکی سوور ده‌چټ، چينييه‌كان له‌كوټه‌وه په‌كه‌كانی ده‌هين و له‌شه‌كراودا ده‌يكولټين. دواي نه‌وهی په‌كه‌كان ده‌هين. مه‌به‌ستيش له‌به‌كاره‌ينانی شه‌كر، مژینی نه‌و مادانه‌يه‌كه له‌په‌كه‌كاندا هه‌ن. همدنك جاريش ماده‌ی ناو په‌كه‌كان له‌نه‌كه‌ولدا ده‌يكولټين، بۇ نه‌وهی مامه‌كانی لی وه‌ريگريټ يان به‌په‌گي ترشاندن "تخمير"، به‌لام نيستا كارگي تاييه‌تی بۇ پوخته‌كردنی مامه‌كانی ناو په‌كه‌كان دامه‌زيرناره‌وه وا باشه كه خواردنه‌وهی شه‌ريته‌ی نه‌م په‌كه‌كه، به‌پيټی ناموزگاري په‌زيشكی بيټ، نه‌ما زور خواردنه‌وهی زيانی بۇ نه‌و كه‌سانه هه‌يه كه نه‌خوشي دل يان په‌ستاني خوټينان به‌رز، همدنك جاريش ده‌يټه هوی خيرا بلاوبونه‌وهی سووتانه‌وه "التهابات" و دوومل و به‌رينی گه‌ه، به‌لام به‌نيسه‌ت مروي ناساييه‌وه هه‌ست به‌چالاكی له‌ش و به‌ريزيه‌كی زور نمكات و له‌كاري كرژي ده‌مار كه‌م ده‌كاتوه. نه‌م مامه‌يه بۇ چاره‌كردنی نه‌خوشييه‌كی تاييه‌تی به‌كار ناهينريټ به‌لام به‌شيوه‌یه‌كی گشتی بۇ هينانه‌ری ريگويكي و پتركردنی چالاكی له‌ش باشه، به‌تاييه‌تی په‌ش و پاش كرداری نه‌شته‌گه‌ری، ياره‌مه‌تي له‌ش ده‌دات بۇ به‌ره‌لمستی كردنی نه‌و گيروگرفته‌نی كه‌دينه‌ری و وه‌ی به‌ريزي پتر نمكات، له‌مه‌دا له‌ماده‌ی كافايني ناو قاوه ده‌چټ. جا له‌به‌رنه‌وهی كه "جينسينگ" تواناييه‌كانی له‌ش به‌شيوه‌یه‌كی گشتی چالاك نمكات، بنگومان هيزی ره‌گريش پتر نمكات، به‌لام وا باشه به‌شيوه‌یه‌كی مامانه‌ندی "معتدل" به‌كاربيټ. له‌به‌رنه‌وهی كه داواكاري له‌سهر نه‌م پووهكی دهرمانه زوره، نيستاكه جينسينگی نه‌مه‌ريكايش به‌كار ده‌هينريټ، چونكه جينسينگی به‌نه‌په‌تی له‌دارستانه‌كانی روه‌لاتدا ده‌پويټ و خه‌ريكه به‌هوی مروي گياكوكه‌ره‌مه‌كانه‌وه له‌بن ديټ. جينسينگی ولاته په‌كه‌گرتووه‌كانی نه‌مه‌ريكا به‌شيوه‌ی دهرمانی ورياكه‌روهه (منبه = Stimulant) و دهرمانی چاره‌كردنی نه‌خوشييه‌كانی گه‌ه و نيستياكه‌ره و (دواء نافع للمعدة = Stomachic) به‌كار ده‌هينريټ. نه‌م پووهكه له‌لايه‌ن زانا عه‌ره‌به‌كان و نيسلامه‌كانيشه‌وه ناسراوه، بۇ نمونه له‌كتيبي "القانون"ی نيين سينادا به‌ناوی "يبروح" يان "لفاح" مه‌هاتووه و ده‌ليټ: په‌گي نه‌م پووهكه له‌بتيك "صنم" ده‌چټ، كه له‌شيوه‌ی مروي‌دا بيټ و ده‌ليټ: دوو جزوی هه‌يه: په‌كه‌ميان پيټ ده‌گوتريټ مټ "انثي" ره‌نگه‌كی مه‌يله‌وه ره‌شه باريك و بچووكتره بونی چه‌روي "زه" لی ديټ، له‌سهری زه‌وی رانه‌كشيت، به‌ره‌كی نزك به‌گه‌لاكه‌يه‌تی، له‌سؤ ده‌چټ يان بچووكتره، بۇنه‌كه‌ی خۇشه، نه‌كه‌كی له‌نه‌كي ههرمی ده‌چټ، دوو ده‌نك يان سيانی هه‌يه پيكه‌وه نووساون، ديوی دهره‌وه‌ی ره‌شه و كرؤكه‌كی سه‌يه. تويكه‌كه‌ی نه‌ستوره، قه‌ديشی هه‌يه، جزوی دووم، جزوی نيره "ذکر" همدنك كه‌س پيټ ده‌ليټ "مورون" سهی و ساف و گه‌وره‌يه، گه‌لاكه‌ی پانه له‌هی سلق ده‌چټ. نه‌وجا نيين سينا ده‌ليټ: شه‌ريته‌ی نه‌م په‌كه‌كه بۇ كوري خه‌تمه‌نكراو يان مروي داخكراو باشه.

چونکه هست به نازار ناکات. هرومها له تسکمرکهی داود نملنه تاکیدا "تذکره داود الأنطاکی"، که له سالی ۱۰۰۸ ی کۆچیدا مردوو، وا هاتوو که وشه "یبروح" وشه کی سریانیه به مانای "عاوز روح" واته "گیانی پی نهوی"، پوومکیکه گه لاکه ی له گه لای هنجیر نهچیت، به لام باریکتره، گوله کی سپیه، قهمرکه ی به قهمر بالیک دریز نهبیت، نگر هلبکه نریت پهمرکه کی لهوه نهچیت که دوو مروف نهستیان کردبیته ملی په کتری، نهفسانه نهلایت: نگر که سیک نهم پوومکه هلبکه نریت نهمریت، ههرچنده واش نییه. نهم پوومکه زور سهیره، هیزمه کی هتا ۶۰ سال بهردوام نهبیت، بهمرجیک سهری "واته پهمرکه کی" نهبردیت. ههر نندامیک لهه پوومکه سوودی بۆ نندامه بهرام بهمرکه کی له لهشی مروفا هیه. به لام په کی نهم پوومکه نهگمه، ههمیشه ههر گرانبه ها بووه و هندیك جار به قهمر کیخی خوی زیری هیناوه "کردوو". هوی نهگمه نییه که می نهگه ریتهوه بۆ نهوهی که به زمخمت بهدست نهکویت، چونکه خوی له قوولایی دارستانه کاندای بهشاریتهوه، مروف پسپور و شارها نه بیت ناتوانیت هینشوه گوله به وشه وییه کی که له مانگی ناب و نهیلولدا بهمرکه ویت، بناسیتهوه و له هی پوومکی تر جیای بکاتهوه نهوهی ۳-۴ په کی لی بهدست بکویت زور بهخته وهرم پهمرکه کی زور بهشینیهی گمه نهکات، کیسه کی سالی چند گرامیک پتر نهبیت، نهم پهمرکه دوی تمه نی ۷-۸ سالی، به سوود نهبیت و وا باشتیشه که دوی تمه نی ۱۰-۱۵ سالی له خاکه که بهرینه نریت. چونکه هتا تمه نی دریز بیت، پهوشتی نهمرانی و چارکردنی تیدا پتر نهبیت. نگر کیخی پهمرکه کی یک پوومکی بگاته ۶۰۰ گرام، مانای نهویه تمه نی پوومکه که له ۵۰ سال زیاتره هندیك لیکولهوه نهستیان کردوو به پرواندنی پوومکی جینسینگ له کیلگی تاقیکاری تایبه تیدا نهجامیک باشیان لهه بارمهوه بهدست کهوتوو. ههرچنده که پرواندنی نهم پوومکه کاریکه زوری تی نهچیت، ئالوز و زمخمت لهگه نهوهشا، زاناکان له سالانی شسته کاندای توانیه یانه گمه بهم پوومکه بدن و له کیلگی فراواندا بیرونین، هتا وای لی هات که بهها نهمرانییه کی دوو نهومندی جزه کیویه کی لی بیت و جگه له مهیدانی نهمران سازی له دروستکردنی نهمرانی نارایش و مهله می پیست و جوزان شامپوزا به کار بهنریت. کهشتیه وانه سؤقتیه کانی بوشایی ناسمان پوومکی جینسینگیان له په کی که له گشته کانیاندا، له بوتلی شووشدا لهگه خویاندا بردوو، له نهجامدا نهوهیان بۆ نهمرکه ووتوو، که نهم پوومکه له بوشاییدا میان جار زیاتر گمه ی کردوو وک لهسر زوی. تاقیکردنهوش ههر بهردوام و لهوه نهچیت که نهم پوومکه له دواپوزدا بۆ نهو کهسانه ی که بۆ ماوه یکی دوو و دریز له بوشایی ناسماندا نهمیننهوه، گمیک بهسوود بیت. نیستا پوومکی "نهترکوک" له په پی روه لاتی په کته ی سؤقتیدا پهروینریت ماده ی جینسینگ لی نهمره نریت که له پهوشتا زور له جینسینگ بهرتهیه که نهچیت.

#### جینتین

(جنطیانا = Gentian)

ناوه زانستیه کی (Gentiana Lutea)

گیایه کی تمه نی دریزه، بۆ ماوه ی دوو سال، له مانگی حوزمیران و نابدا گول نهکات، بهشویه کومل له له وهرگه و میزگه کان و کهله بهر و لیژایی بهردینه کاندای، له ناو جهنگل و شوینه بهرزه کاندای پهرویت.

به زۆرى له خاكىكى كلسيدا، له ناوچه شاخاوييهكانى باشوور و ناوهراستى ئهوروپا و رۇئاواى توركيادا بهشيوهمهكى دهمتهكى دهرۆيت و له باخچهشدا دهرۆينرۆيت. بهشه پزىشكويهكهى برۆيتيه له رهگ و قهدى ژۆر زهوى، ئهمانه له مانگى ئهيلوول و تشرىنى يهكهمدى كۆ دهرۆينهوه و دهرۆينهوه و خيرا له پهلهيهكى گهرمى كه له ۵۰ى سهدى زياتر نهبيت، وشك دهرۆينهوه، بهمه رهنگهكهيان دهميته زهردى مهيله و قاوميه. بۆنۆكى خۆش و تامىكى شيرىن پيدا دهكهن. ئهمانه ۲٪ مادهى تال و كهمىك مادهى دهمباخى و ولۆلهيى و شهكرىان تىدايه. مادهى تالعهكه دهميته هۆى پتركردى دهردراوهكانى ههرس و ئىشتيهيى خواردن. بۆ ديوى ناوهوهى لهش: بهشه پزىشكويهكهى بهشيوهى خووساوه و بۆيه و پالاوته بۆ بههيزكردى و چارهكردى گهه و دهركردى كرمى ريخۆله له مهيدانى بهيتاليدا "بيطره" بهكار ديت. ههرهها رهگهكهى به ترشاوى "خهمير" له پيشهسازىيى خواردن و ئامادهكردى مهى و شهريهتى تال و ئه مادانهى كه ئارموزوى خواردن پتر دهكهن، بهكار دهرۆينرۆيت. كه رهگهكه دهرشۆيت رهنگهكهى سوورۆنكى مهيله و قاوميه ههلهمگهرۆيت و بۆنهكهى تيزتر دهميته.

#### چۆنپىستاي بۆيه

(جنستا الصباغين = Dyers green weed- woad waxen)

ناوه زانستيهيهكهى (Genista tinctoria)

له كۆمهلئى گهسكى ئىسپانايىي "الوزال"، نزيكهى (۳۰-۶۰سم) بهرز دهميتهوه، له جهنگهلى بهرهتاودا دهرۆيت، گهلاكهى بچووك و درۆكۆلهيه لاسكى نييه، له مانگى ئايار و حوزميراندا گۆل دهكات. بهشيوهى هيشووه، لاسهر پۆيهى گياكهدا، شۆمهكهى له پههوله دهچيت، رهنگهكهى زهردى زۆرينه. بهشه پزىشكويهكهى برۆيتيه له گيا گۆلدارمهكه له مانگى حوزميران و تهمووزدا، مادهى كارىگهر تىايدا برۆيتيه له سىتيزىن (Cnisity) لهگهلا مادمهكهى نيمچه قليهيدا، دهميته هۆى ئارههكردنهوه و ميزكردى و بهردى رىيازىيى ميز دهرۆينهوه و بهلغم تهر دهكات و سوورپانى خوين له لهشدا باش دهكات.

بهكارهينانى: چايبهيهكهى بۆ چارهكردى رۆماتيزم و دهرمشا و دهركردى لم و بهردى بچووك له كۆنهندامى ميزهوه و چارهكردى قهبرى و ناويهند له شانكهكانى لهشدا، دهرۆينهوه چايبهيهكهى بهمجۆره ئاماده دهرۆيت: ۲ كهوچكى بچووك له گيا وشكهكهى دهرۆينهوه يهك فنجان ئاوى كولاوهوه، رۆژى ۲ فنجانى لى دهرۆينهوه، بهلام نابيت لهلايهن ئهوكهسانه بهكار بهيۆنرۆيت كه نهخۆشىيى دلپان ههيه. بهيى راسهاردى پزىشك.

\*\*\*

#### چالموگرا

(كالموگرا = ولموگرا = چالموگرا = CHAULMOOGRA)

(Chydnocarpus Kurzii)

دهرمختيكه له بورما و رۆهلاتى هيندستان دهرۆيت، رۆنهكهى و تۆمهكهى بۆ چارهكردى نهخۆشىيى پيست، بهتايبهتى نهخۆشىيى گولى "جدام" بهكار ديت، دهرمختيكي بهرز، تۆمهكهى گهرمهيه. رۆنۆكى تىدايه بۆنۆكى تايبهتىيى ههيه تامهكهى تونه. رهنگهكهى زهردى مهيله و قاوميهيه.

جاویازە<sup>(\*)</sup> = شەکرۆکە کتویە

شجره مریم، شوکە مریم، سلبین، الشوک الفضی، الحرشف البری

Holly thistle, Milk thistle, Cardoon, St. Marys thistle

ناوێ زانستییهکەى Cardus marianum= Cynara cardunculus= Silbyum marianum

پوومکێکی تەمەن درێژ، گەلاکەى زۆر گەورە و خواروخیچ و بریسکەدارە، گۆلەکەى سوورى مەیلەو نەرخەوانییە، گەلا و پەمەکانی بەکار نەهێنرێت، تەمێکی تالیان هەیە. ئەم پوومەکە دژی تا و بۆ نارەق پێکردنەوه بەکار دێت، ناوی گۆلاو پەمە کۆلاومەکەى بۆ چارمکردنی تایی پچرپچر "حمى منقطعة" و ناویەند "استسقاء" و زەردوویی "یرقان" و نازاری رۆماتیزم بەکار دێت. لە هەندێک ولاتاندا گەلاکانی بە تەری نەخورێت.

چاوکه‌له‌شێر = ئەدۆنیسی بەهاری

(Adonis vernalis = ریبی)

ناوێ زانستییهکەى Adonis vernalis

گیایەکی ژمەرینە دوو سالی زیاتر دەژی، لە نیسان و ئایاردا گۆلەمکات، لە خاکیکی ئەلکالیدا لە قەدەپالی چیا و بەردینەکان و گەردە وشکەکان و لە چەم و چۆردەمکان و ناو دارستانی سنەوێر و بەرددا بۆلای نەهێتەوه، لەم شوێنانەدا کە هەتاو لێیان دەدات لە باشووری رۆهەلاتی ناوەراست و رۆهەلاتی ئوروپادا، بەرزایی ناوچەى "قرم" هەتا سیبیریا. بەرە گۆلدارمەکانی سەرەوهی بۆ مەبەستی نەرمانی بازەرگانی لە کۆتایی مانگی نیسان و ئایاردا کۆ دەکێتەوه، قەمەکەى لە بەرزایی چەند سانتیمەترێک لە زەوییهکەوه نەهێرێتەوه، لەبەر سێبەردا یان پێگەى گەرمیی نەستکرد بە مەرجێک لە 50 سەمەتر نەهێت و شک دەکێتەوه. گیاکە نەهێتە قوتووی قایم و داخراووه بۆ ئەوهی هەر بە وشکی بێنێتەوه ئەم گیایە مەدەى گلیکۆسایدی ژمەرینى تێداپە، کە هانی چالاکیی دڵ دەدات و لە ماسوولکەى دڵدا نامینێتەوه، چونکە لەگەڵ میزدا دێتە نەرموه بەشیوهی دڵۆپ "قطرة" بۆ یەككەوتنى بەشى "جژنى" دڵ بەکار دێت. ئەم نەرمەنە بۆ ناووهی لەش بەکار دێت، بەشیوهی خووساوه یان بۆیه. ئەو نەرمەنانەى کە لە ئەدۆنیس نامانە دەکێت، پشیوی دەماریش هێمن نەکەنەوه. ئەم پوومەکە بەشیوهیەکی گشتی نەشتەکییە.

چای

(الشاي Tea)

ناوێ زانستییهکەى (Camellia sinensis)

بەنەرپەتەکەى ولاتی چینه، هەرچەندە نیستا لە زۆر لە ناوچهکانی تری جیهاندا دەپوینرێت، پوومکێکی

(\*) خۆم نێوی چاویازەى کۆردیم بۆ ئەم پوومەکە هەڵبژاردووم





ھەردەم سەوز و (دائمة الخضرة Ever green) قايەم، ھەندىك جار بەرزى جۆرە دىشتەككەيەكى دىكاتە ۱۰ مەتر. گەلاكى سەوز و تۇخ و نووك تىژە، ھەندىك جار درىژىيەكى دىكاتە ۳۰ سم، گولەكەي لەسەر لى كورتە، بەرەكەي سى پە، سى تۇزى "دەنكى" تىدادايە، ھەر تۇزى بەقەدەر دەنكى پۇلكەيەك دەبىت. چايى بە شىۋەيەكى باش لە خاكى تەختايى شىدارى ئىستوائىدا دەپوئىت، بەلام لە بەرزايىدا ھىواشتەرە و بەرەمى كەمە، ھەرچەندە لە ھەندىك شۆندە لە بەرزايى ۲۲۳۰ مەتردا دەپوئىرنىت، راستە ئەمەيان بەرەمەكەي كەمە بەلام جۆرەكەي زۆر باشە. چايى بە تۇزىيان بە قەلەم زىاد دىكات،

قەلەمەكە لە پوۋەككى پىگەيشتوۋى ھەلپۇزاردە ۋەردەگىت، كە دەپوئىت و ھەراش دەبىت دەست دەگىت بە ھەلپۇچىنى، بۇ ئەۋەي بەرزايىيەكەي لە ۱۲۰ سم زىاترە دەبىت و خەلكى بتوانن گەلاكانى لى بەنەۋە. بۇ نامادەگىردنى چايى سوود لەۋ لە لاتەنىشتانەي ۋەردەگىت كە گەلا و گۆپكەيان پىۋەيە، لەقەكان دەگىرنەۋە و دەخىرنە سەبەتەۋە دەنپىرنىت بۇ كارگە، لەۋى لق و گەلاكان وشك دەبنەۋە و دەشۇن بۇ گواستەۋە و ناردنە دەروە. لە كارگەكەدا گەلاكان بە شىۋەي چىنى تەك لەسەر تۇزى لە تەل پان گوىنى "جانفاس" (Hessian) ى دروستكاراۋ ھەلدەخىرن، بۇ ئەۋەي وشك دەبنەۋە، ئىنجا گەلاكان دەخىرنە نامرازىكى خولاموۋە (Rolling machine)، بۇ وردىرن، ئىنجا لە بىژىنگ دەدرىت و پارچە وردەكانى (Frag ments) لى ۋەردەگىت، ئەۋانەي كە لە بىژىنگەكە دىكەۋە خوارەۋە. دواي ئەۋە ئەم پارچە وردانە دەترشپىرنىت واتە دەنۇكسىپىرنىت (تخمير = أكسدة Oxidisation) بەمە گەلا چايىيەكە رەنگە سەوزەكەي رەش پان قاۋمىي دادەگىرپىت، ئىنجا لە تەنۋورنىكدا "قرن" وشك دەگىرنەۋە (تجفيف Dried) و پاشان بەبىژىنگ پۇلپىن (تصفيف Graded) دەگىرنەۋە. وردەكەي پىنى دەگوتىرنىت چاي ورد (الشاي الناعم Broken grades) و درشتەكەي پىنى دەگوتىرنىت گەلا چايى (الشاي الورك = Leaf grades). بۇ نامادەگىردنى چاي سەوز (الشاي الاخضر green tea) گەلاكان لە جىاتى ئەۋەي وازىيان لى بەپىرنىت ھەتا سىس دەبن (ثبول Wither) بە ھەلەم دەمرىنرپىن، بەمە كىردارى ترشاندن "تخمير" دەۋەستىپىرنىت. چايى ئۇلۇنگ (Oolong) برىتپىيە لە تىكەلاۋىك لە چاي رەش و سەوز. لە ھەندىك ولاتدا چاي ورد و ھەندىك ولاتدا گەلا چاي بەكار دەپىنن. مروۇف لەمىژە چاي بەكار ھىناۋە، بەتابەتى لە ناھەنگ و بۇنە رەسپىيەكاندا. ھەندىك مىللەت جگە لە شەكر، شىر پان لىمۇزى ترش پان كەرەي تى دەكەن.

پۇلپىنى چاي:

جۆرەكەي (نوع Sinensis)

رەمگەزەكەي: "جىنس" كامىلىيا Camellia

پۇلپىن "صنف": چايىيەكان Theaceae

ھۆز "طائفة": دوو لەتكەپىيەكان.



هرسكردن دانه‌نریت، به‌تایبته‌ی نهمگر دواى نانخواردن بخوریتته‌وه خواردنه‌وه‌ی "ماتى" بۆ ئه‌وه‌كه‌سانه‌ باشه‌ نیش به‌كه‌ن يان مېشكیان به‌كار به‌هېنن، ماندوویتى ناهیلئت، له‌ سووبه‌ پزېشكییه‌كانى "ماتى" نه‌وه‌یه‌ كه‌ بۆ چارمكردنى گرفت "قبوطلية" باشه‌، هه‌روه‌ها بۆ گورجكردنه‌وه‌ی له‌شى جگه‌رمكېش و بۆ نه‌وانه‌ی كه‌ تووڤه‌ وتڤۆ و تووشى لاوازی به‌مارى (الوهن العصبي = نوراستانیا) به‌بن و نه‌وانه‌ی كه‌ تووشى «سرنئیشه‌ و شقه‌سهر = داء الشقیقه» و هه‌ناسه‌ته‌نگى به‌بن، گه‌لاكانى هه‌روه‌كو چا لى‌ دانه‌نریت و به‌خوریتته‌وه‌ تام و بۆنیکى خووشى هه‌یه‌.

چای پاراگواى = چای ماتى

(شاي براغواي = شاي ماتى Paraguay tea = Mate)

ناوه‌ زانستیه‌كه‌ی (Ilex papraguayensis)

پووه‌مكېكه‌ له‌ ئهمه‌ریكای باشوورى به‌رویت، به‌ تایبته‌ی له‌ به‌رازیل و ئه‌رجه‌نتیندا، به‌لێن كه‌ به‌نهمه‌ته‌كه‌ی له‌ ولا‌تى پاراگوايه‌وه‌یه‌، له‌وه‌ی گه‌لاكه‌ی ومكو چای لای خۆمان به‌ كولاوى به‌كار به‌هېنن، له‌ ئهمه‌ریكادا هه‌موو پمگه‌زمكانى مړوف به‌یخۆنه‌وم ئهم چایه‌ كارى وریاكردنه‌وه‌ی قاوه‌ی تیا‌دا‌یه‌، به‌بى‌ نه‌وه‌ی ومكو قساوه‌ كار به‌كاتنه‌ سهر دى‌ و به‌مارمكان، جگه‌ له‌وه‌ی كه‌ كارى به‌رمانه‌ خۆراك به‌نهمه‌رمان و به‌هېژكه‌رمكانیشى هه‌یه‌، له‌ نه‌جمای شیکردنه‌وه‌ به‌كه‌وتووه‌ كه‌ "ماتى" ماده‌ی كافائینی به‌ ریزه‌ی ۲٪ و ناپتروژجین ۲.۱۵٪ و شه‌كر ۶.۱۰٪ و تانین و قیتامین (C) تیا‌دا‌یه‌، به‌ی ماده‌ی تانینه‌كه‌ی له‌ ه‌ی چای ناسایى كه‌متره‌، له‌به‌ر نه‌وه‌ ومكو چای كولا و گیركه‌ر "قابض" نییه‌، ئه‌و تانینه‌ی كه‌ تیا‌دا‌یه‌ كار ناكاته‌ سهر په‌رده‌ی ناوه‌وه‌ی گه‌ده‌ و به‌ردراوه‌كانى به‌نېر ناكات، بۆیه‌ به‌ ماده‌یه‌كى هه‌رسكردن دانه‌نریت به‌تایبته‌ی نهمگر دواى نانخواردن بخوریتته‌وه‌ خواردنه‌وه‌ی "ماتى" بۆ ئه‌وه‌كه‌سانه‌ باشه‌ كه‌ نیش به‌كه‌ن يان مېشكیان به‌كار به‌هېنن، ماندوویتى ناهیلئت، له‌ سووبه‌ پزېشكییه‌كانى "ماتى" نه‌وه‌یه‌ كه‌ بۆ چارمكردنى گرفت "قبوطلية" باشه‌، هه‌روه‌ها بۆ گورجكردنه‌وه‌ی له‌شى جگه‌رمكېش و بۆ نه‌وانه‌ی كه‌ تووڤه‌ وتڤۆن و تووشى لاوازی به‌مارى (الوهن العصبي = نوراستانیا) به‌بن و نه‌وانه‌ی كه‌ تووشى سهرنئیشه‌ و شقه‌سهر (داء الشقیقه) و هه‌ناسه‌ته‌نگى به‌بن، گه‌لاكانى هه‌روه‌كو چا لى‌ دانه‌نریت و به‌خوریتته‌وه‌ تام و بۆنیکى خووشى هه‌یه‌.

چایی كه‌نده‌ا = چای پاراگواى = شاي كندا

= teaberry checker berry = Winter green

ناوه‌ زانستیه‌كه‌ی (Gaultheria procumbens)

به‌وه‌نێكى خۆه‌ه‌لواسه‌رى هه‌ردهم سه‌وزه‌، گه‌لاكه‌ی سافه‌، گوله‌كه‌ی سپیه‌، له‌ شۆه‌ی زه‌نگوله‌دا‌یه‌، به‌رمكه‌ی سووره‌ له‌ گه‌لا و به‌رمكه‌ی رۆنێك به‌رمه‌هینریت بۆ بۆنخۆشكردنى مه‌ی. ماده‌یه‌كى بۆنخۆشكه‌رى گرینه‌كه‌ له‌ ولا‌ته‌ یه‌كگرتووه‌كانى ئهمه‌ریكادا. سه‌رچاوه‌ی ئهم ماده‌یه‌ له‌و پووه‌مكه‌وه‌یه‌ كه‌ له‌ سه‌رمه‌ ناوه‌ زانستیه‌كه‌یمان نووسیه‌وه‌، رووه‌مكێكى كورتى هه‌ردهم سه‌وزى رۆه‌لا‌تى باكوڤى ئهمه‌ریكایه‌، گه‌لاكه‌ی ماده‌یه‌كى گلوکۆسایدی تیا‌دا‌یه‌ كه‌ له‌ ناودا شى به‌بیتته‌وه‌ و رۆنى چای كه‌نده‌ا

بهمینرته بهرهم. رونه که له گهلاکانی به دلۆپاندن له چموتکی مسیندا (أنبیق نحاس = Copper still) بمگیریت، جاران نهمه پیشه‌سازییه‌کی گرینگ بوو له نیوئینگلاند (Newengland) بهلام نیستا به زۆری له پهنسلفانیادا ماوه، داری توزی شیرین (Sweet birch) واته (Betula lenta) له تویکلێ قه‌مه‌کیدا ههمان ماده‌ی گلوکۆسایدی تیدایه، له‌بهر نه‌وه چووزمه‌کانی واته لقه ناسکه‌کانی (Young twigs) و تویکلێ قه‌دی نهم پڕومه‌کش به زۆری وه‌کو سه‌رچاومه‌ک بۆ چای که‌ندا به‌کار به‌مینریت، رونه‌که‌ی له مه‌یدانی به‌رمانسازی و شه‌ریه‌تی سووکه‌له و بنیشتی جوون و به‌رمانی ددان پاککردنه‌وه‌دا (منظف الأسنان dentifrice) دا به‌کار دیت.

چهره‌س (شه‌وچه‌ره)

(ناجیل = مکسرات = نقل = Nuts)

له سووریا پتی ده‌لین (النقرشة) و له میسر (یامیش) و له ئوردن (تسالي)، نه‌مانه هه‌موویان بریتین له تیکه‌لاویک له باهم و فنق و فستق و گوێز، خه‌لکی له سه‌یران و له دانیشتنی شه‌واندا بۆ رابواردن ده‌بخۆن، چهره‌س به‌شێوه‌یه‌کی گشتی، چهند ماده‌یه‌کی به‌هادارن له‌باره‌ی خۆراکییه‌وه، له ٦٨٪ چه‌وری و ٢٢٪ پڕۆتین و ١.٥٪ خۆنی کانزایییان تیدایه. ته‌نیا یه‌ک کیلوگرام له‌م چه‌ره‌سه ٢٩٠٠ کالۆری گه‌رمۆکه‌ له وزه‌ی گه‌رمی ده‌دا. له‌بهر نه‌وه که ماده‌ی کاربوه‌یدراتیان که‌م تیدایه، بۆ نه‌و که‌سانه باشه که تووشی نه‌خۆشیی شه‌کر ده‌بن و بوونی فسفۆریکی زۆر تیاپاندا بۆ وریاکردنه‌وه‌ی مێشک و کۆنه‌ندامی به‌مار باشن، هه‌روه‌ها بوونی بریکی زۆر له یۆد تیاپاندا بۆ ریکه‌ستنی به‌ردانی لوی تایرۆید (الغدة الدرقية) واته به‌ردراوی (تیرۆکسین) به سووه، نه‌بوونی نهم به‌ردراوه ده‌بیته هۆی به‌رکه‌وتنی نه‌خۆشیی گوێته‌ر (مرض الجدره)، هه‌روه‌ها بوونی بریکی باش له ناسن تیاپا، ده‌بیته هۆی هه‌لگرته‌ی (خزن) نهم کانزایه له په‌نکریاس و جگه‌ر و مه‌غزی ئێسکا بۆ کاتی پێویستی، چهره‌س بریکی باش له فیتامین (B)، (C)ی تیدایه. بۆ نه‌وه‌ی خواردنی چهره‌س ده‌بیته هۆی به‌ده‌هرسی، پێویسته به‌باشی بجووریت و که‌میکی لی بخوریت. نمونه‌ش بۆ چهره‌س: بسته‌ی کۆیه‌کان، فنق، گوێز، بسته، باهم ...هتد.

چه‌قاله = شفشنگ = باسوورگ

Basurak

ناوه لاتینییه‌که‌ی Prunus Arabica = Amygdalus arabica

به‌ومێنێکی گه‌لا وه‌ریوه، له ناوچه به‌رده‌لانییه و شه‌که‌کان و زوورگه‌کاندا به‌رویت، هه‌روه‌ها له ناوچه‌ی دارستانه‌نمه‌کان و شوینه‌ی لێژه‌کاندا. پێشی ده‌گوتریت: بایف Bayef یان چه‌قاله Chaqala یان حاجی باهیف Haji baihv، نهم به‌ومنه قیته‌ نزیکی ١-١.٥متر به‌رز ده‌بیته‌وه، لقه‌که‌ی سه‌وز و سافه، گه‌لاکه‌ی که‌م و بلاوه، نزیکی ١٠-٤٠ملم درێژ و ٣.٥ملم پانه، سافه یان که‌مێک تووکه‌، گۆله‌که‌ی تاکه، په‌ره‌ی گۆله‌که‌ی سه‌ی یان په‌میه‌یی کاله، به‌رکه‌ی شیوه‌ هیلکه‌یه‌یی قۆپاوه، نزیکی ٢.٥سم درێژ و ١.٣سم پانه، ده‌نکه‌که‌ی ١.٥سم درێژ و ٠.٨سم پانه، ساف و قاومه‌یی پهنکه‌پهنکه‌یه (مرقش Mottled).



تۆرمەكى شىۋە ھىلگەيىيە، ۱ سم دىرېژ و ۰.۶ سم - ۰.۷ سم پانە، لە شۆيىنە بەردەلانىيە وشكەكاندا لە قەدپالى چياكاندا لە چەنگەلى دارستانى بەرپودا لەسەر لىژايىي گلى بەردى قىسل (Limestone) و گلەسور و Red morl بەرد و لم و Sandstone لەبن گرەمکاندا، ھەرۋەھا لە شۆيىنى لەمانىيى دۆلەكان و نىمچە بىابانەكاندا لە بەرزايىي ۱۵۰-۱۵۰۰ مەتردا دەرويت، لەنىۋان مانگى مارت و مايسدا گۆل ەمكات و لەنىۋان مانگى حوزەيران و ئابدا بەر ەمگرت. لە ناۋچەي دارستانى خوارووي عىراقىشدا لە ەمشتە بەردىنەكاندا (سەب Steppe) دەرويت. لە كوردستاندا لە نامىدى، شىخ عادى، ئاكرى، شەقلاۋە، ھەريز و چنارۆك، چەرمۆ، قەرمداخ، تەويىلە،

كانى دۆمەلان، لە ولاتانى ترىشدا لە سووريا و لوينان و ئوردن و توركيە و ئىيراندا دەرويت. شۆيىنەۋارى (ژيانگە Ecology) ئەم جۆرە پوومكە ئەۋە پيشان ەمدات كە بىلاۋىيۈنەۋەي لە عىراقدا بەمجۆرەيە: بەشى خواروۋەي دارستانى بەرپو، لە بەمشە وشكەكانى ەمشتەكان، تەنانەت لە سنورى شۆيىنە نىمچە بىابانەكان، لەو ناۋچە بەردەلانىيانەدا كە لەۋەريان كەمە. لە ەندىك شۆيىندا دارەكەي بۆ سوتەمەنى و گەلا و لەقەكانى بۆ لەۋەري ئازەل بەكار ديت، لەبەرنەۋەي كە بايەخىكى ئابورىيى ناۋچەيىي زۆرى نىيە، بۆيە لە كوردستاندا زۆر گرىنگى ەي ئادريت، لەگەل ئەۋەشدا ئەم دەۋەنە ەي دېكە، كە گۆل ەمكات بۆ رازاندنەۋەي باخچەكان جوانە، بەرمەكەي كە لە بەرى بادەم دەچىت، دەخورت. دانەرى كىتىيى سەرچاۋەي ئەم وتارە (ئىفان گىست Evan - Gvest) كە لە گوندى زاۋىتە بوۋە، لە سالى ۱۹۳۲دا گوتۋويەتى ئەو جۆرە پوومكەي كە بە چەقالە ناسراۋە بەرمەكەي واتە ئاۋكەكەي تالە، بەرمەكەي دەبرىت بۆ بازاري بەغدا بۆ فروشتن، لەۋى پىيى دەگوتىت باسورگ (Basurak). ھەرۋەھا پىپۆرى كشتوكال جىللىت Gillet (خاۋەنى كىتىيى - ۵۰ - دار و دەۋەن كە لە عىراقدا دەرويتىت) بە ەرمەيى تىيىنى و ناۋى جۆرە پوومكەكانى بە - E - نووسىۋە - بەغدا ۱۹۴۸، لە گوندى قەرمداخ بەرمەكەي دىۋە «واتە چەقالە» كە دەخورت و پوومكەكەش پىيى گوتراۋە بايەف Bayef. ھەرۋەھا ەندىك ناۋى ناۋچەيى ترىش بۆ ئەم جۆرە ەمە، ەمكو: (شىفشىنك Shifshink) لە دەۋك و زاۋىتە يان شۋاشىنى Shwashini لە شەقلاۋە چەقالە سۆر دەكرىت و دەخورت. بەپىيى تىيىنى نووسەرىك لەبارەي گىاۋە، كىۋو Kew: ئەم پوومكە بەشىۋەيەكى زۆر لە بەرزايىي ۱۰۰۰ مەتردا لە ئىران لەسەر گرەمكانى نىۋان بوشىر (Bushire) و شىراز (Shiraz) پىۋاۋە، لەۋى پىيى دەگوتىت بادەمە كىۋىلە (Badam- lkuhi) (Mountain almond) و بەرمەكەي پىيى دەگوتىت ئەھلوك Ahluk، نووسەرى ئاۋبراۋ لە سالى ۱۹۲۵دا دەرى خستۋە كە بەرمەكەي بېرىكى تاييەتتى لە رۆن تىيادايە و ئەم رۆنە ئىزدراۋە بۆ دەرمەيى ولات بۆ فروشتن. ھەرۋەھا ئەم دەۋەنە سەرچاۋەيەكى سەرمكى بوۋە بۆ دارى سوتاندن، بېرىكى زۆريان لە زەمقىك لى دەرمەيىنراۋە كە لە زەمقى ەرمەيى (Gum arabic) دەچىت. ئەم زەمقىش ئىزدراۋە بۆ دەرمەيى بۆ فروشتن.

### چه‌وندهر

(شوندر = شمندر = بنجر = صوطلة = Beet)

ناوه زانستیه‌کی Beta Vulgaris



مرؤف چه‌وندهری بهر له زاینه‌وه به ماوه‌یه‌کی زۆر ناسیوه، پزیشکه‌گریکییه‌کان باسی ره‌وشت و سوودی چه‌وندهریان کردووه. نه‌مرؤ به‌که‌ره‌سه‌یه‌کی خاوی دووهم داده‌نریت له دروستکردنی شه‌کرا. هه‌روه‌ها له دروستکردنی نه‌لکه‌هولدا سوودی لی وهرده‌گیریت. چه‌وندهر پوه‌کێکی دوو سآله‌یه، سه‌لکی هه‌یه، سه‌لکه‌که‌ی ۸۸.۹٪ ناوه، ۵.۵٪ ریشالی تیادایه، جگه له خوینی کانزایی و شه‌کر، نه‌و ماده‌کانزایییه‌کی که تیایه‌تی بریتین له‌گۆگرد و پۆتاسیۆم و کالسیۆم و

فسفۆر و ئاسن و مس. چه‌وندهر دوو جۆره، یه‌کێکیان سه‌پیه، له دروستکردنی شه‌کرا به‌کار دیت، دووهمیش ناساییه، له زستاندا ده‌کۆلنریت و به‌یانیان ده‌خوریت، هه‌روه‌ها ترشیاتی لی دروست ده‌کریت. به‌لام نه‌گه‌ر زۆری لی بخوریت ده‌بێته‌هۆی پشێویی هه‌رس. شێلم به‌ ترشیشی لی دروست ده‌کریت.

### چه‌وندهری شه‌کر

(بنجر السكر = Sugar beet)

ناوه زانستیه‌کی Beta Vulgaris

پوه‌کێکی دوو سآله‌یه، گه‌لاکه‌ی گه‌وره‌یه، به‌گه‌که‌ی ناوساوه، شه‌کری تیادا کۆ ده‌بێته‌وه له ناوچه‌ فێنکه‌کاندا ده‌پۆیت، شه‌کری سوکه‌رۆزی لی ده‌رده‌هینریت. رواندنی نه‌م پوه‌که له ناوچه‌ی شاره‌زوور و هاریزگای سلیمانی سه‌رکه‌وتووه.

### چه‌وده‌ر

(جودار = Rye)

(ناوه زانستیه‌کی Secale cereale)

به‌نه‌مه‌ته‌کی باشووری نه‌ورویا و ناسیای بچوکه. له هه‌موو ده‌غڵودانه‌کانی تر زیاتر به‌رگه‌ ده‌کریت، به‌هه‌لستیی و شکانی ده‌کات، له ناوچه‌ شاخاوییه‌کاندا ده‌پۆیت. له نه‌ورویادا نانی ره‌ش (الخبز الأسود Black bread) و وێسکی لی دروست ده‌کریت.

چنار = سپندار

(Aspen = Poplar = الحور)

درمختیکه له کۆمهلای بییه‌کانه (Salicaceae). چنار له‌به‌ر ته‌خته‌کە‌ی دەرۆینریت، چه‌ند جوړینکی هه‌یه، وەک:



۱- چناری رهش (حور أسود Black poplar) ناوه زانستیه‌کە‌ی (Populus nigra) گه‌لاکە‌ی گه‌وره‌یه له شێوه‌ی دلدايه، توینگی قه‌مه‌کە‌ی له‌پیشدا سافه، که درمخته‌که ده‌چیته ته‌مه‌نه‌وه توینگی قه‌مه‌کە‌ی چرچ و لۆچ ده‌بیت و درزی تیا‌دا په‌یدا ده‌بیت.

۲- چناری سه‌ی (حور أبيض = White poplar) ناوه زانستیه‌کە‌ی (Populus alba)، پرووی ژیره‌وه‌ی گه‌لاکە‌ی مووی سه‌ی یان خۆله‌میشیی پێوه‌یه

توینگی قه‌مه‌کە‌ی سافه ده‌شیت له‌ بنکه‌که‌یدا درز به‌ریت. چنار به‌تۆ و به‌قه‌لم زیاد ده‌کات، له‌ نیوه‌ خروکی باکووری ئه‌وروپاوه‌ هه‌تا یابان و ئه‌مه‌ریکای باکووری ده‌پویت. هه‌ندێک جار ۴۳ مەتر به‌رز ده‌بیت‌ه‌وه. چنار پرومکیکی (یان درمختیکی) جیا ره‌گه‌زه، گۆلی می‌ یان نیر ده‌گریت واته‌ جووت ماله‌یه (ثنائیه‌ المسکن) به‌ره‌کە‌ی له‌ شێوه‌ی قوتوودایه، چه‌ند توینکی تیا‌دايه، تۆمه‌کە‌ی مووی سه‌یی پێوه‌یه له‌ لۆکه‌ ده‌چیت، ب‌لاو ده‌بیت‌ه‌وه. چنار بۆ رازاندنه‌وه‌ی شه‌قامه‌کان و په‌رژینی باخچه‌کان ده‌پوینریت. سوود له‌ ته‌خته‌کە‌ی وهره‌گیریت بۆ دارمه‌رای سه‌ریان و شقارته‌ و له‌وحی ته‌خته‌ و سندووق و کورسی و میز، هه‌روه‌ها له‌ دروستکردنی کاغه‌زیشدا به‌کار دیت.

درمختیکی گه‌وره‌یه هه‌ندێک جار به‌رزیه‌کە‌ی ده‌گاته ۳۰ مەتر، گه‌لا وهریوه، له‌ شێوه‌ی دلدايه، سه‌وزینکی بریسکه‌داره، ساف و بێ مووه، قه‌راغه‌کە‌ی ددانداره، پرووی سه‌ره‌وه‌ی لووی پێوه‌یه. گۆله‌کە‌ی جووت خانه‌یه، درمختی نیر و می‌ به‌ جیا هه‌یه، له‌ کلکه‌ پشله‌ ده‌چیت. به‌ قه‌لم و خه‌لف (Coppice) زیاد ده‌کات، گۆپکه‌کە‌ی مووی پێوه‌ نییه، توینگی قه‌مه‌کە‌ی له‌ پیشدا سه‌ی یان خۆله‌میشیی، له‌ عێراقدا دوو جوړی هه‌یه: خاتوونی (Khatoni) ته‌مه‌یان قه‌باره‌ی بچوکه، جوړی دووم: پێی ده‌گوتریت شاتان (Shatan - شيطان) که له‌ ناوچه‌ی شه‌قلاوه‌ ژۆره، له‌وی زیاتر به‌رز ده‌بیت‌ه‌وه و گه‌لاکە‌ی گه‌وره‌تر و پانتره، ره‌نگی گه‌فه‌کە‌ی مه‌له‌و قاوه‌یییه، هه‌ردووکیان له‌ ناوچه‌ شاخاوییه‌کاندا ده‌بینرین، واته‌ له‌ ناوچه‌ی سارد و بارانی زۆردا، حه‌ز به‌ هه‌تاو ده‌کات، له‌ شیو و دۆل و ناو چیاکاندا ده‌پوینریت. سوود له‌ داره‌کە‌ی وهره‌گیریت بۆ دارمه‌رای سه‌ریان و پشه‌سازیی شقارته‌ و هه‌ویری کاغه‌ز.

هه‌روه‌ها بۆ دروستکردنی سندووق و ته‌خته‌ی موعاکس له‌ نیران و ئه‌فغانستان و تورکیا و باکووری نه‌فریقا و باشووری ناوه‌راستی ئه‌وروپاشدا ده‌پویت.

## چویت

(Indigo = Anil (نبيلة Indigo))

ناوه زانستیه‌کەى (Indigo fera tinctoria)

پوومەکیکە تەمەنەکەى دووسالە یان تەمەن درێژە لە کۆمەڵەى کۆولەکەیه، رەنگێکى شین لە گەلاکەى دەرەهەینرێت. هەتا چەند سالیك لەمەوبەر چویت بە شای رەنگ و بۆیەکان (Dyestuffs) دابمنا. هیچ رەنگى تر نەبوو شان بەدا لە شانى ئەم رەنگە شینە تیرە، چونکە بەرەموا و بەهیز بوو. بەلام نایستایەتی ئەم چووتە سروشتییە بەرەمەکی دەستکرد هاتووێتە ئاراو. چویتی سروشتی لە پوومەکی چویتی ئاسیا و هەرەمەها لە ناوچە مەدارى و ئیستوانییەکانى ((Tropical)) ئەمەریکا دەرەهەینرێت. ئەم پوومە قەدەمەکی رەقە بەشیوێ گەیا و دەرەهە تەمەن درێژە. جاران پێشەسازى چویت زۆر باو بوو. ئیستاش چویت هەر لە هیندستان و جاوا (Java) ناتال (Natal) دەرەهەینرێت. ئەوێ سەیرە کە مەدەى چویت بە شێویمەکی سەرەخۆ لە پوومەکەدا نییە، بەلکۆ گەلاکەى مەدەیمەکی گلوکۆسایدی (Glucoside) تەواوێ بۆ رەنگى تێدا یە، پێى دەرەهەینرێت (ئیندیکان Indican) ئەم مەدە لە ئاودا دەرەهەینرێت، لەتەتە دەرەهەینرێت و لە مەبەت بە چویتیکی نەتەواو. لە وەرزی گۆلگرتندا روومە تەپ و تازمە هەلەمەنرێت، لەتەتە دەرەهەینرێت و لە ئاودا بۆ ماوێ (۱۲) سەعات یان زیاتر دەرەهەینرێت بۆ هێنانەدەى ئۆکساندینکی تەواو، بەمە چویتی کە بەرەمە بەشیوێ قەلبی خەشەکی (مەکەب) بچووک دەرەهەینرێتە بازار بۆ فرۆشتن. لە زۆر کۆنەو چویتی بەشیوێ بۆیەیک لە هیندستان و ناوچەکانى تری رۆهەلاتدا بەکار هێنراو، لە سەدەى شانزەمەو هێنراوێتە ئەوروپا و خێرا لە هەموو جیهاندا بۆ وەرەوێتەو. جاران لە سلیمانی چویتیان بۆ رەنگکردنى کراس و ئاوەل کراس بەکار هێناو.

## گەندە چویت

(نبيلة كاذبة = نبيلة برية)

(Baptisia Tinctoria) (Fales indigo=Wild indigo Horsely=Indigo)

بەرەتەکەى ولاتە پەنگرتووکانى ئەمەریکایە. سوود لە گەلا و بەر و توێکەکەى بەشیوێ هەرچە هەرچە وەرەمەینرێت بۆ رەنگکردن.

چۆپ چینی= وا بزەم لە کوردەوارى خۆماندا پێى دەرەهەینرێت (بابەلەبێچ)

ئەم مەدە لە شێویمەکانى زمانى عەرەبیدا گەلێک ناوی هەیه و مەکو (شیشین، فشاغ، العشب، دیولە، قریولە، عشب، سبرینە، ... هتد) هەرەمەها بە زمانى ئینگلیزیش چەند ناویکی هەیه و مەکو:

(chinna root, sarsa parilla, Bamboo brier)

ئەم مەدە لە رەگە و شکرەوکانى چەند جۆرێک لە پوومەکی سیملاکس smilax وەرەمەینرێت. ناوه زانیاریەکانیان – (Smilax aristochiaefolia) ی مەکسیک (S. officinalis) ی هیندوئاس (S.



(Regelii) جامايكا و (S.medica) ئىكوادور (Sarsa parilla) واتە لە ئەمەرىكاي باشوور و ناوېراستدا دەپوئىت و لەم شىۋىنانەمە دەنىزدىن بۇ ۋلاتەكانى تىرى جىھان. ئەم پۈۈمكە بەشىۋەى درمختىكى خۆھەلۋاس لە دارمىز (كرمة = Vine) دەپچىت، قەدەمكەى دىركاۋىيە، لە چەنگەلە شىدارەكاندا دەپوئىت كە قەدى ژىر زەمى (ريزومە = Rhizome) ئى كورتى ئەستۈور و پەمكى زۆر دىرژۇ باريكى ھەيە، دىرژىي رەگەكەى ھەندىك جار ھەگاتە نىزىكەى ۳ مەتر، ئەمەش دەپىتە ھۆى نەۋەى كە دەركىشەنى رەگەكەى ئىشىكى زۆرى بۈيت، چۈنكە زوۋ دەپچىت. لە تەمەنى (۲-۳) سالىدا رەگەكان لە پۈۈمكە بەشىۋە، ئەو (چۆپ چىنى) يەى لە بازاردا لاي ەتارەكان، بەشىۋەى كلافەى ۋەكو كلافەى پەت يان دەزوۋ دەفروشرى (خۇم لە بازارى سلېمانى و ھەولېر دىۋمە)، بىرېتېيە لە رەگە ۋەشكە ۋەبۈۋەكانى. ئەم رۈۈمكە رەنگىكى قامبىيى كالى ھەيە، لە رەمكى گۈش دەپچىت، تامەكەى تال و كەمېك شىرىن و چەۋرە، لە بىنەرەتدا مادەى سابۈنى و گلوگۇسەيدى تىدەيە، گرېنگىريان مادەى سارساپۈنىنە (Sarsa Ponin) ھەروەھا چەند جۆرىكى لە مادەى ستىرول (Sterol) ئى پۈۈمكىكى تىدەيە ۋەكو: سىتۈستىرول (Sito sterol) و ستىگما- ستىرول (Stigma- sterol)، جگە لە ترشى سارساپىك (Sarsapic) و ھەندىك مادەى رېسىنى (Resin). ئەم مادەيە يان ئەم رەگە بەزۋى بۇ تام خۇشكردن بەكار دىت. بەلام بۇ ئەو مەبەستە بەمەگەن، بەتەنبا بەكار دىت، بگرە بە زۆرى لەگەل چاى كەنەدا (شاي كندا Winter green) = مادەى بۇنخۇشى تردا تىكەل دەركىت، جاران ئەم مادەيە بەۋە ناۋى دەركىدەۋو كە بۇچارەكردنى نەخۇشى فەرەھەنگى سلفس (Syphilis) و رۇماتىزىم (Rheumatism) و ھەندىك نەخۇشى پەست بەكار دەمەنرا و دەرمانى رەۋانكردنى لى دەرمەنرا. ھەندىك سەرچاۋە ۋاى باس ھەكات كە لە پەمكى ئەم پۈۈمكە شەرىەتىكى بەھىزكەر (مقوي) و بۇنخۇشكەرە دەرمەنېرېت.

چىمەن = ھەرىز

قېل = حشىشە بىرمودا (Bermuda grass =)

ناۋە زانستىيەكەى (Cynodon dactylon)

رۈۈمكىكە لە كۆمەلەى دەغلۇدان (النجىليات) خوساۋەى گەلاكەى بۇ چارەكردنى ھەندىك جۆرى ژاراۋەبىيۈن بەكار دىت.

\*\*\*

ھەتتەتۆكە

(فأرة الطيب = Sachet) :

لە كورەمۋارى خۇشماندا، لە زۆر كۆنەۋە جۆرىكە لە پۇيەۋورى (Poe - poore)، لەم پۈۈمكە بۇنخۇشانە ھەمويان يان ھەندىكىان دروست ھەكەن، پىتى ھەلېن ھەتتەتۆكە.

پەرى گۈلەباخى ئەسلى، خەزىم (لاۋنتە Lavender)، پەنجەى خانم (صرىمة الحدي Honey) suckle، زەمانەگا (لسان الثور borage)، دەركىلۈكە (غىرئوقى geranium)، بەبىۋون (بابونج Chamomile)، رىحانە (ريحان basil)، جاترە (صعتر basil)، شەۋىۋ (منثور wall flower)، مەزىرگۈش

(مردقوش marjoram)، تونكلی پرتقال، ميخك (قرنفل clovers)، رازيانه (أنيسون anise)، خيل (مال cardamom)، هتد نئم گهلا و گول و تۆوانه لهسر پارچه قوماشيك يان پۇژنامهيك له شوينيكي تاريكي گهرمي بهر بهرلادا بۇ ماوهي ههفتهيك دانمئز ههتا وشك دهنهوه. نهوجا تيكهليان دمهكن و دميانهپان و هاپاومكي دمهكنه توورمهكي تهنكهوه ومكو له قوماشي موسلين (موسلين muslin) و دمهخنه سندووق يان دۆلابي جلويهركهوه بۇ پاراستني نهو جلويهركه له مۆرانه (عث moth) يان دمهكن به ههتهتهتۆكه.

توورمهكي بچووك بچووكي شينه سينگوشهبي (قهبزه نوشتهبي) له قوماشي ئال و والا دهورين و ههرهكه بريك لهو هاپدراوه بۇنخوشه تي دمهكن. نهوجا توورمهكهكان له شويه ملوانكهدا پنهكهوه دهنهستن، ههنديك جاريش موروي (خرز) رهنكاورهنكيش دمهخنه نيوان توورمهكهكانهوه بۇ جواني. نئم ههتهتهتۆكه دمهكرت بهپيشكهكي مندالي ساوادا، يان دمهكرته مليهوه يان دمهكرته نار جلويهركهوه بۇ بۇنخوشكرن.

حهشيشه = گوشي هيندي = شادانه

(حهشيشه = قنب هندي مارهوانا = شهدانج = شهدانق = Gunjab)

به ئينگليزي (common hemp = Indian hemp)

به زمانى زانستي (cannabis sativa)

گيايهكي سالانهيه، بۆنيكي تيزي سركهري ههيه. بههرتهكهكي روسيا و دوورگهكاني فيليپينه، به تايبهتي مانيدا و باكووري هيندستان، ههروهه توركييا، ئيستان له ولاته پهگرتوههكاني نههرهيكادا دهورينري، نزيكه (۱ - ۳) متر بهرز دهبتهوه، له ترسا له نيوان پوههكي گهنهشاميدا دهورين بۇ شاردنهوه. گهلاكهكي له شويه لهي دهنهستايه، قهراغهكهكي دداناره له (۵ - ۷) هلكي بارهكي دداندر پهيدا بووه، لقهكهكي راست و بارهكه، گولهكهكي جيا رهنك (منفصلة الجنس = Dioecious) واته گولي نيز و مئي بهجيا ههيه. گولهكهكي بچووك و سهوزه، بههرمهكي پهستينراو و توكلداره، تۆمهكي قۇپاره، ومكو دان دهرت بهبالنهي رازاندنهوه (طهور الزينه). نئم پوههكه له كوردستاندا دهورينري. له بههرتهدا نئم پوههكه له بهر ريشالهكهكي دهورينري، قهه و لقهكانى دمهخوسينري و ريشاليكيان (گوش) لي دهرمهينري بۇ دروستكردي هت و چارۆكهكي گهشتي و كومبار. نئم روههكه به تۆ زياد دمهكات، له ههوه بهشهكانيدا مامهيهكي زهمقي پيك ديت، پهكهينهرى كاريكه له ههشيشه مامهيهكي ريسينييه ۲۰% كه پهي دمهكرت كانبين (Cannabin, Cannabene) يان كانبينوز Cannabinos برتييه له رۆنيكي بهرشمهوهو (زيت طيار)، نهمش مامهي كانبينولي (Cannabinol) ي تديا، كه مامهيهكي ژهر و سركهه. نئم مامهيه زووشي دهبتهوه، له بهر نهوه ههشيشهكه زوو لهناو دمجيت، واته خراپ دهبيت و كهلكي نامينيت، له بهر نهوه دهبيت له شوينيكي وشكانيدا بهاريزريت و نابيت له ساليك زياتر ههلبگريت، بهلكو دهبيت زوو بهكار بهينري. ههشيشه كار دمهكات سهر كۆنهنامي دماري ناومندي (چمقي) نهكه پهكيك بيكيشت نهوه لههيشدا دهوروژينيت نهوجا دهبزپكينيت واته ورينه (Hallucination) (هلوسة) دمهكات، نهوجا ههست بهچالاكي و لهش سووكي دمهكات. دواي نهوه خموي



لښې ډمکښوټ وڅو ډمبښنيت و تږووشې شکستې ژيرى  
(Mentol depression) (هېوط في القوى العقلية) ډمبښت،  
ډمښت نهم ماده سرکړه بېټه هژى مردنې حمشيشه کښه که،  
چونکې کار ډمکاته سمر لښدانې دلۍ. له مەيدانې پزېشکيدا  
به شيوه ډمرومانۍ نارامډمر (مسکن sedativ) به کار  
ډمهنږيت. ماده کارېگرمکه له ناو گول و گه لاکانۍ  
حمشيشه دا هميه. بڼه مېستې به کار هښانۍ حمشيشه  
به شيوه ډماديه کي سرکړ واته ډمرمان، گه لا و  
سرگوله کانۍ ولاسک و بهرکي وشک ډمکړتڼه وه،  
(سرگوله کان هر له رووکه مينه کانه وه وهرېگيرښ)،  
نوجا ډمهار ډرښ و له بېژنډنگ ډمدرښ و پوخته کي ډمرمانۍ

لښې ډمرومهنږيت، سرگړه زمرکي (که بهک = نخالة) جارن له ميسر پټي ډمگوترا (سکاک). به لام بڼه  
مېستې کښان، گه لا کي به مېست ډمروږنږيت، هه تا و مکو زهمقه کي لښ ډټه ډمروه، نوجا به مادي  
(نېشر) ډمسازږنږيت و حمشيشه خورمکان (حشاش Cannabist) ډميخوښ، يان و مکو چښت ډميکولښن و  
هالاومکي به لوت هلممښن. حمشيشه کولښراو عمر به کڼه کان ناوي ډمرمانۍ زموړوتې (العقار  
الزمردي) يان لښ نابوو. نهم ناوه له چپړوکه کي نووسري گوره نهمکه ډممر ډمباسدا هاتووه که ناوي  
(مونټ کړيسو) بووه و نالوڼه ډمحمشيشه بووه.

نهمجامه خراپه کانۍ حمشيشه کښان:

حمشيشه کښ و مکو په پوهوله بهک - په روانه بهک وايه، خوږ بڼه پوونا کي ټاگر ډمکوتيت و له نهمجامدا  
پټي ډمسووتيت، کهوا بوو به کارۍ خيالاتي خوږ بڼه مردن ډمگېرښت، ډملښن حمشيشه کښ (بهنگښ)  
چمند جگرميه کي لښ ډمکښت، له پښدا هست به پتريووني چالا کي لمش ډمکات و دلۍ خوښ ډمبښت  
و شا به سېمانۍ خوږ نازانښت، چاوي به هر شتښک بکوتيت پښکښي پټي ډټ، نهمگرم لهو کاتدا پټي  
بلښت نښتا دايکت مرد، مېست ډمکات به قاقاي پښکښن، زور جارښ مډاته چنه بازي و وا ډمرانښت  
بالۍ گرتووه، له پال نهو کيف و زموقمښدا هست بهگمښه کړدنۍ هيزي بير و لمش ډمکات و همموو  
کارښي قورسي لا سوک ډمبښت. ډملښن گوايه نهو کچانه کي که له تيبي موسيقا و نهوانه کي که له بارېمکاندا  
نښ ډمکښن حمشيشه يان ډممنۍ بڼه نهوه ډمپټي نارهمزوي خاومني نهو شوښانه، هه تا ډمورمکه يان  
تهواو ډمبښت گورجوگول و پوو خوښ بن، نښه که يان به باشي بهن بهرږوه. نهو نهمښانه ډمخيال)  
که به مښکي بهنگښدا ډښن همدک جار خوښ و همدک جار ناخوښ، بهنگښي بهرموام جار نا  
جارک په شوي له هستيارمکاندا (خوښ) پهيدا ډمبښت و ناتوانۍ دوړي (مسافة) کات (زمن) به  
تهواوي بقمېلښت، بڼه نمونه حمشيشه خانه يان (بهنگخانه = غرزة Gauza, ganga, garza) که له  
زمانۍ هيندييه وه هاتووه) لښې ډمبښت به په له بهکي بجوک. له بهر نهوه چاوي تڼ ډمېرښت و خوږ به  
پاله وانښک ډمرانښت که سميري پښانگه بهکي بوو که شووښه ډمکات. همره وها واي به خيالدا ډټ که  
کات کوټايي نښه، کاتژميري به پوژنکي تهواو لښ ډمروات، تنانته چووني له کورسيه کهوه بڼه

کورسییهکی تر به رۆژێک لێی دەرۆات، هەروەها پشێویی لە هەستیاری بیستنیشتا پەیدا دەبێت، بۆ نمونە ئەگەر دهنکه شقارتەیهك فری بدەیتە سەر زەوی لەبەردەمیدا وای بە خەیاڵدا دیت کە هەورە تریشفە رووی دابێت، ئەم ئەندێشە و خەیاڵانە ناو بەناو بۆی دێنەو، دهنکه شقارتەیی داگیرساویش دلی خۆش ئەمکات، وەکو ئەو پەهپهولانەئە کە لە دەوری رۆوناکی دمحولینەو و خۆیانێ پێ دەسووتێن. هاش ماومەیک ئەم خەیاڵاتانە نامینێن خامۆشییهك دای دمرگرت، لە خامۆشیی مردن دەچێت. کێشانی برێکی زۆر لە حەشیشە دەبێتە هۆی لاوازییهکی گشتی لە لەشی ئەو کەسەدا وای لێ ئەمکات کە هەست بە ماندوووبون و حەز بە نووستن بکات. ئەنجامە خراپەکانی حەشیشە کێشان هەر ئەمانە نین، بگرە لەوەش زیاتر ئەومیه باری ئەخلاقیی دەهینێتە خوارووە و ئەو کەسە تووشی خەیاڵاتی خراپ دەبێت، فیزی دزی و درۆزنی و پیاوکۆشتن دەبێت، بێگومان ئەم کارە ناپهروایەش بەرو بەندیخانە یان سیدارە یان شێتخانەیی دەبن. مێژوو تووماری کردووە کە وشەیی خوێنریژ (سفاح)، کە بە ئینگلیزی ئەساسین (Assassin) دمرگرتەو، لە وشەیی (حشاش)ی عەرەبی هاتوووە.

حوشترالوک = وشترخار = حاجی = الخجي

(عاقول = شوك الجمل = Alhagi)

عاقول Aqul, شوك الجمل -Jamal -Shauk Al Camel thorn

ناوێ زانستییهکە Alnagi-graecorum

گیایەکی تەمەن درێژە، لقی زۆر لێ دەبێتەو لقی سەرەکییەکانی دێکی پێوێه، گەلاکەیی سادەیی، گۆلی کەمە، رەنگی گۆلەکەیی سوور یان ئەرەوانییە. یەکەم کەس کە ناوی ناوێ حاجی، پەسپۆز راوولف Rauwolf بوو لە ساڵی ۱۵۳۷دا. هەروەها ئێبێن ئەلبەریتاریش بەناوی (حاج)هوە باسی کردووە، گیایەکی دێکاوییه، رەگەکی زۆر بەزەویدا دەچێتە خوارووە، لە سەرەتای بەهارد، گەلا ئەمکات، باشتترین لەوێهە بۆ وشتەر و مەرۆمالات، هەروەها وشک دمرگرتەو، بەشێوێ سووتەمەنی بەکار دێت، ئەم رۆوکه هەندەمەنریت و وشک دمرگرتەو و دهمریتە چوارچێوێ لقی دارخورماو و بەسەر پەنجەرەیی ژووری بێناوی ناوچە گەرمەکاندا هەندەمەسارێت و بە شینەیی ناوی پیا دمرگرت بۆ فێنککردنەوێ هەوای ناو ژوورە، ئەمە لە هیندستان پێی دمرگرتێت حەسیری تاتیس Tatties لە ساڵی ۱۹۳۹دا، زانا بێلی (Bailey) گوتوویەتی کە ئەم رۆوکه بەدەمگەن دەرپۆنریت، لەگەڵ ئەوێشدا دەشێت کە لە شوێنێکی وشکی بەرەهەتاویدا بپۆنریت، لەبەر گۆلە مەیلەو سوورەکی ئەم رۆوکه بەوێ باناویانگ، کە شێلەیهکی شەکرین دەرەمات (بێگومان لە ئەنجامی کۆنکردنی رۆوکهکەو لە لایەن مێروووە کە وەرزێ گەرم و وشک بێت). ئەم شەلەیه، بەشێوێ تۆپەلی بچوکی مەیلەو قاوویی وشک دەبێتەو، پێی دمرگرتێت گەزۆ (Manna).

حیل

هال = هیل = قاقلة = حبهان = خیربوا = Cardamon = Cardamom

(Amomum cardamom =Eleteria cardamomum)

رۆوکهکی بۆنخۆشە دەرپۆنریت یان بەشێوێیهکی کێوێلە لە هیندی چینی و ئەفریقایدا دەرپۆت. وشەیی

(حبهان) بنه‌رته‌کە‌ی فارسییه و ئەمیش لە سانسکریتییه‌وه وەری گرتوو. بەلام وشە‌ی (قافله) بنه‌رته‌کە‌ی سامییە چونکە لە زمانی ناشووریدا هەیه. چەند جۆرنکی هەیه وەک حێلی حەبەشی و حێلی بچوک یان حێلی مالابار (Lesser-cardamom) و حێلی گەرە (Malabar-car) حێلی نێر (قافیە زکریە = خیریوا) Grain of paradise = malaguetta pepper ئەمە لە ناوهراس‌ت و رۆه‌لاتی ئەفریقایادا زۆرە. جۆرە‌کە‌ی زۆرباش نییه. بۆ ماوه‌ی چەند سە‌میه‌ک تۆوه (نمکە) زۆر بۆن خۆشە‌کانی حێل یە‌کێک بووه لە بە‌هاراته‌ گرینگە‌کانی رۆه‌لات. بنه‌رته‌ی ئەم رۆوه‌کە هیندستانە، لە هیندستان و سیلان (Ceylon) زۆر دەر‌وێنرێت، هەرچە‌نده‌ لێ‌ره‌شه‌وه براوه بۆ ناوچه‌ گەرە‌کانی تری جیهان، بە‌شێکی زۆری لە ناوهراس‌تی ئە‌مه‌ریکا‌دا دەر‌وێنرێت، بە‌تایبه‌تی لە ولاتی گواتیمالا‌دا (Guatemala). حێل گیاه‌یە‌کی تە‌مەن درێژه، نزیکە‌ی (٦-١٢) هێ‌ی بە‌رز نە‌بێتە‌وه، گە‌لاکە‌ی لە شێوه‌ی رمدایە (رحی) درێژه و لە کالاندا، گۆلە‌کە‌ی سپییه، قە‌راغه‌کە‌ی شین یان زەرە، لە‌سەر لاسکی جیاوا‌ز پەیدا دە‌بن. بە‌رە‌کە‌ی لە شێوه‌ی قوتوویه‌کی (کە‌پسولێکی) سینگۆشه‌دا یە تۆوه بچوو‌کە‌کە‌ی رە‌نگێکی کال و تە‌مێکی خۆشی هەیه. تۆمه‌کە‌ی لە بە‌رە‌کا‌دا دەر‌وێنرێتە‌وه هەتا کاتی بە‌کارهێنان، بۆ ئە‌وه‌ی تە‌مه‌کە‌ی خۆش بێت، لە هەندێک باری تردا تۆوی حێلی کشتوکالی یان کۆپوله کاتی‌ک کۆ نە‌ک‌رێتە‌وه کە بە‌رە‌کە به‌ تە‌واوی هێ‌ گە‌شتبێت و لە‌بەر هەتا‌ودا وشک نە‌بێتە‌وه حێل لە دروستکردنی کاری (Curries) و کێک و ترشیات و خواردە‌مه‌نیی تردا بە‌کار دەر‌وێنرێت جگە لە مە‌یدانی ئە‌مرسانازی. حێل لە هیندستان دەر‌وێنرێت و خە‌لکی زۆر حە‌زی لێ‌ ئە‌مکن، رۆنه‌کە‌ی هەتا رە‌مه‌یه‌ک لە چێشت و شە‌رە‌ت و مە‌یدا بە‌کار دەر‌وێنرێت.

\*\*\*

خاشخاش = جێلینجیک = تلیاک = خاشخاش خە‌وێنەر

(خاشخاش أبو النوم = أبو النوم = Afyun)

(Khash-khash-Abul nawm)

بە ئینگلیزی Opium Poppy

White poppy

بە زمانی زانیاری (Papaver somniferum)

گیاه‌یە‌کی قیتی ل‌قداری سالانیه. نزیکە‌ی (١٠٠-١٥٠سم) بە‌رز نە‌بێتە‌وه گە‌لاکە‌ی شێوه‌ی ل‌کێشە‌یی - هێ‌لکە‌یییه. یان درێژکۆله - دزوله‌یییه یان پهل یان قە‌راغ دانداناره، گە‌لاکە‌ی گەرە و تاکە به‌ شێوه‌یە‌کی ئاسایی هەر رۆوه‌کە‌ی (٣-٥) گۆلی پۆمیه، گۆلە‌کە‌ی شینی مە‌یلەو سپییه، بێکە‌کە‌ی ئە‌رخە‌وانی یان سپییه، بە‌رە‌کە‌ی لە قوتوو (علبة - Capsule) دەر‌وێنرێت گەرە‌یه‌ تیرە‌کە‌ی نزیکە‌ی ٢.٥سم نە‌بێت شێوه‌یە‌کی خڕی هەیه. تۆمه‌کە‌ی ورنە، کێشی هەزار ئە‌مکن تۆ نزیکە‌ی (٠.٢٥-٠.٤٥) گرام نە‌بێت، رە‌نگی تۆمه‌کە‌ی سە‌ی یان رە‌شه شێوه‌ی گۆرچیلە‌یییه، ئە‌م رۆوه‌کە به‌ زۆری لە‌بەر تلیاکە‌کە‌ی و تۆمه‌کە‌ی دەر‌وێنرێت، مێژوو وامان بۆ دەر‌مه‌عات کە عەرە‌به‌کان ئە‌مریکی بالایان هە‌بووه‌ له



بلاوکردنه‌وهی رواندنی خاشخاشدا له ناسیادا. نیستا هیندستان و تورکیا و پووسیا به سهرچاوهی سهرمکی دانه‌نرین بۆ رواندنی خاشخاشی خه‌وتنه‌ر. هه‌روه‌ها له سنوورنکی ته‌سکدا له یوگوسلافیا و بولگاریا و نه‌فغانستان و پاکستان و چین و یابان ده‌روینریت. باشت‌ترین وه‌رزیش بۆ خاشخاش مانگی تشرینی یه‌که‌مه. دروینمی خاشخاش:

که به‌ری خاشخاشه‌که (کبسول) پی‌ نمگات، به‌ شیویه‌کی تایبه‌تی، به‌ چه‌مۆی تایبه‌تی نه‌وتۆ درزی تی‌ دمکرنیت که (۴-۳) تیغی بچووکی پیویه، به‌ شیویه‌کی، ناسایی هه‌ر که‌هسولیک (۴-۳) جار یان (۸-۱۰) جار درزی تی‌ دمکرنیت و واز له شیراوگه‌کی (Latex) تری لی‌ نایه‌ته ده‌روه، به‌زۆری له کاتی نیوه‌رۆ به‌ره‌و پاش نیوه‌رۆ

درزمکه‌ی تی‌ دمکرنیت و واز له شیراوگه‌کی ده‌مینریت، که به‌ دریزایی شو به‌سه‌ر به‌رمکه‌یه‌وه (که‌هسوله‌که‌وه) به‌مینته‌وه بۆ نه‌وه‌ی به‌هیت (Coagulates) و که‌میک په‌ش دابگه‌ریت، نه‌وجا شیراوگه‌که، سه‌رله‌به‌یانی به‌ نامرازی کرپنه‌ر (مکشه - Earasingg knife) به‌وه‌ی که له که‌هسوله‌که ده‌مکرنیت نه‌وجا که که‌هسوله‌که به‌ ته‌واوی پی‌ نمگات، تۆمه‌کی لی‌ ده‌مه‌مینریت، به‌وه‌ی که که‌هسوله‌کان کۆ دمکرنه‌وه و گیره (Threshing) دمکرن، نه‌وجا تۆمه‌کان دمکرنه‌ توورمه‌که‌وه بۆ نه‌وه‌ی سوودیان لی‌ وه‌ریگیریت.

به‌ره‌مه‌که‌ی: به‌ره‌می تلیاک (أفيون Opium) له خاشخاشه‌که‌وه له‌سه‌ر گملیک کار وه‌ستاوه، له‌وانه‌ش خاک، ناوه‌ه‌وا، وه‌رن، جۆری قلیشاندنی به‌رمکه‌ی، به‌ شیویه‌کی گشتی هه‌ر نه‌کرێک Acre له‌و کێلگه‌یه‌ نزیکه‌ی ۱۲-۱۶ لیبه‌ر lb له‌ تلیاک ده‌مات.

#### خه‌ریونگی ره‌ش

خریق أسود = Hellebor- = Black helle bore us nigrum

به‌ سریانی پی‌ ده‌گوتریت (خه‌ربکنا). تۆهله‌ نه‌ته‌می (نسیج) زۆر له‌ په‌که‌کی ده‌بپته‌وه، له‌ پی‌ی سه‌گ ده‌چی. پووهمکرانی به‌ناوبانگ (ه‌لیتی) ناوی ناوه‌ پی‌ ره‌شه. (القدم الأسود).

خه‌ریونگی سه‌ی (الخریق الأبيض = Helleborus

(white helle bore = album

له‌ ناوچه‌ شاخاوییه‌کاندا ده‌رویت. میژووناسی سروشتی (المؤرخ الطبيعى) پلینی گوتویه‌تی که‌ بیر و ژیری و تیگه‌بشتن وریا ده‌مکاته‌وه، نه‌وه‌ی که‌ زانراوه‌ خه‌ریونگ به‌هه‌ردوو جۆرمکه‌ی بۆ چاره‌کردنی فی و شیتی و ماخۆلان (ملاخولیا) به‌کار هینراوه. به‌م بۆنه‌یه‌وه گرینگترین به‌کاره‌ینانی ئەم پووکه‌ له

پزیشکیه تیبی عیراقی کۆندا باس دمهکین:



به شیوهی دهرمانی چاو و گوینچه و نوینمهکی سر و سنگ و سییهکان بهکار هینراوه، جگه له بهکار هینانی بۆ پاککردنهوهی ناو دهم و کرژبوونی دهماری (تشنجات عصبیه) و به تالکردنهوهی جادوو (إبطال السحر). له بهکار هینانی ناوهوهی لهشدا هاراو مهکی لهگهڵ ناوی جۆ بۆ چارهکردنی زهر دویسی و نازاری گههه و به شیوهی مادهیهکی رشینهوه بهکار هینراوه. ههروهها (ابن البیطار) باسیکی تایبه تیبی بۆ ههردوو جۆری خهرونگ تهرخان کردوه و تێدا گوتوویهتی که دهبیته هۆی رشاندهوه و پاکژ کردنهوهی گههه له ژندا به شیوهی ساف

دهبیته هۆی به تینبوونی بێنویژی و منال لهبار بردن، جگه لهوهی که دهبیته هۆی پشمن، نهگهر لهگهڵ ئارد و ههنگویندا تیکهڵ بکریته و ههروهیر بهشیلیریت دهبیته دهرمانی مشک. زۆر خواردنی دهبیته هۆی کوشتنی مڕۆف. (جالینوس) گوتوویهتی که ههردوو جۆر مهکی خهرونگ بۆ چارهکردنی بهلهکی و کهچهلی و گهرپی خوروو بهکار دیت، رهشهکهیان تووتره وهک له سهپیهکهی، بهلام سهپیهکهی تالتره، (دیسقوریدوس) گوتوویهتی که خهرونگی رهش له چارهکردنی فئ و ماخولان و شیتی و نازاری جومگه و ئیفلجیدا بهکار دیت، جگه لهوهی که دهبیته هۆی به تینکردنی بێنویژی و کوشتنی کۆرپهله، نهگهر بخزیته گوینچهکوه و بۆ ماوهی دوو سێ رۆژ بهئیلریتهوه، بۆ چارهکردنی گوینگرانی باشه. نهگهر لهگهڵ سرکهدا بهکار بهئینریت بۆ چارهکردنی بهلهکی کهچهلی و گهرپی بریناوی باشه، نهگهر لهگهڵ سرکهدا بکولێنریت و له دهم و هیردیت (مضمضة) بۆ دڵ ئیشه باشه. خهرونگی رهش پێشی بهگوتریت Christmas rose.

خهرتلهی رهش

(خردل أسود = true mustard = Black mustard)

ناوه زانستیهکهی (Brassica - nigra)



له هیندستاندا خهرتلهی رهش وهکو بههارات له خواردنهوهی و ترشیاتدا بهکار دیت. له ئهروپادا له دروستکردنی سابوون و بۆنی چهورکردندا، گریس (زیت التشحیم = Lubricant) بهکار دیت. ئهوه پۆنهکی که له تۆمهکی دهرمهینریت به پێژهی (۰.۷ - ۱.۷٪)، وروژینهریکی (مههيج = Irritant) بهتینه، چونکه توانای پهڕشهوهبوون و گوژمکردنی ههیه به لهشدا. دهبیته هۆی پهیداکردنی بلۆق (نفطة bilster) لهسر بهشه تهنکهکان

و پەردەى چلمىنى (Mucous) لەش. لە مەيانى نەرمانسازىدا پۇنى خەرتەل بۇ چارەكردنى نەخۇشى سىنە پالو (ذات الحنڧ Pleu rsy) و سووتانەوئى سى (ذات الرئة pneumonia) بەكار دىت.

### خەلمەنج

(Erica = heath = خەلمەنج)

ناوھ زانستىيەكەى Erica vulgaris

گىيەكەى دوو لەتەكەيىيە، لە كۆمەلەى تىرى ورجانەيە، ۳۰-۶۰ سم بەرز نەبىتەوھ، لەقەكانى رەقن، گەلاگەى بچوك و ھەردەم سەوزە، يەك يەكتىرى دانەپۇشنىت، گولەكەى بچوك و سەيپە بەمگەمنىش سەيپە، بەشە پەزىشكەيەكەى بىرتىيە لە لەقە گولدارمەكانى يان ھەر گولەكانى. مادەى كارىگەر تىيىدا بىرتىيە لە مادەيەكەى نەمچە قلىيەى فلافون گلايكوسايد (Flavon glykoside) و مادەى نەباخكەر و كەمىك نەربوتىن (Arbutin) كە نەبەن ھۆى مەيزىكەردن و دامركاندەوھ.

بەكارمەئنانى: چايبەكەى بۇ چارەكردنى سووتانەوئى مەيزلەدان، بە تاييەتەى لە كاتى نەستووربەوئى پىرۇستات لە پىاوى پەردا، ھەروھەا بۇ دامركاندەوئى پەشيوئى نەمارى و چارەكردنى خەو زىان، چايبەكەش بەمچۆرە دروست نەكرىت: چەنگەك لە گىيەكەى نەكرىتە لىتەرك ئاوموھ و نەكولتەرنىت ھەتا نەزىكەى چارەكەكەى لى نەبىتەوھ ھەلم، پۇزى دوو چارەكەكەى لى نەخورىتەوھ.

### خەنە

(الحناء = تمر حنا Henna)

ناوھ زانستىيەكەى Lawsonia inermis

پرومەكەكەى لە كۆمەلەى خەنە، لە نەنجامى تاقىكەردنەوھ لەسەر گەلاى خەنە نەركەوتوھ كە دوو مادەى كارىگەر تىيىدا، يەكەكەىيان دىل رەيا نەكەتەوھ، ئەوئى تەريان ماسوولەكەى خا (ارتقاء) نەكەتەوھ، نەمەش نەبىتە ھۆى فراوانكەردنى بۇزىيەكانى خويىن و ھەنانە خوارەوئى پەستانى خويىن، ئەو مادەى كە نەبىتە ھۆى فراوانكەردنى بۇزىيەكانى خويىن بەشيوئى بىلوورى (كەرىستال) رەنگاوپەنگ چىا كراومەتەوھ، پەلەى شەوھەوونەكەى (أنصهار) (۱۹۲) پەلەيە. پەئى نەكوتەرنىت (لاوزوت). ھەندەكەى لە پەسپۆرەكان مادەى لاوزوتى خەنەيان لەسەر سەك تاقى كەردووتەوھ، كە تەماشايان كەردووتەوھ پەستانى خويىنەكەى ھاتووتەوھ خوارەوھ و قەبەرەى رىخۆلەى پەتەرووتەوھ ئەوئى شايانى باسە كە عىراقى و مەسىرى و ھەندەيەكان لە كۇندا خەنەيان بۇ مەبەستى پەزىشكى و پەنگەردنى جلوبەرگ و لەشيان و لە بۇنە «مناسبة» ئاينەيەكاندا بەكار ھەناوھ، پەزىشكى عەرەبى تەيىن سەنا لە كەتەبەكەيدا كە بەناوئى (القانون) موھ بووھ، باسى خەنەى كەردووتەوھ و يەكەم كەس بووھ ناوئى ناوھ (الحناء) ھەندەيەكان پەئى نەمەئىن (مەھودى). داود الأنطاكى لە تەسكەرمەيدا (تەذكرة) گوتووتەوھ: خەنە چارەيەكەى باشە بۇ نەخۇشەيەكانى جەگەر و سەل و پەيازەكانى مەيز و نەخۇشەى گولسى (جذام) و نەخۇشەيە درىزخايەنەكانى پەئىت و سەرتەشەى بە تەين.

نەمەئىنكى يەك سەلە يان تەمەن درىزە، ھەندەكەى چارە سى سال يان دە سال لە زەمەيەكەدا نەمەئىتەوھ.



رېمگه‌کې مېخېبه به ناڅې زه‌ویدا ده‌چېته خواره‌وه، قه‌مکه‌ی قیت و لقا‌ره، لقا‌کانی سه‌وزن، دوا‌ی پېگه‌یشتن، قاو‌مېی ه‌لم‌مگریت. گه‌لا‌کې سا‌کاره له‌ گه‌لا‌ی زمیتوون ده‌چیت و شپو‌مکې له‌ پښت ده‌چیت. دوو دوو به‌رام‌به‌ر به‌یک ده‌وه‌ستن، له‌سه‌ر لقا‌که. گه‌لا‌کانی مادمه‌یکې ره‌نگاو‌ره‌نگیان تیدا‌به. گوله‌کې به‌شپوه‌ی شکوفه‌یه (نوره)، سپی و بچووک و بون‌خو‌شه، به‌ره‌کې له‌ شپوه‌ی قوتوویه‌کې بچووک‌دا‌به، تووی شپوه‌ قووچه‌کې تیدا‌به، نه‌و به‌شه‌ی که‌ به‌کار ده‌مینریت بریتیه‌ له‌ گه‌لا‌کانی.

بنه‌رته‌کې: خنه‌ له‌ پرومکه‌کانی ناوچه‌ گهرمه‌کانه (نیستوانیه‌کان). له‌وه ده‌چیت که‌ بنه‌رته‌کې نه‌مه‌ریکای باشووری یان ئیران یان هیندستان بیت. به‌لام نیستا له‌ باکو‌ری نه‌فریقا و میسر و ئاسیا و ئوس‌ترالیاشدا ده‌روینریت، له‌ کاغه‌زی ته‌پکه (بردی) کو‌نه‌کاندا باسی کراوه و نووسراوه که‌ فیره‌ونه‌کان خه‌نه‌یان له‌ بو‌نه (مراسیم) ئاینیه‌کانیدا و له‌ رهنگرندی مؤمیاکاندا به‌کار هیناوه. مادمه‌ی کاریگر تیدا واته له‌ گه‌لا و لقا ناسکه‌کاندا بریتیه له‌ مادمه‌یکې ره‌نگاو‌ره‌نگ، پنی دمگرتیت لاسون (Lawson) که‌ مادمه‌یکې بو‌یه‌ی روومکی جیگیره. ه‌روه‌ها مادمه‌ی چه‌وری و ریسینی و تانینی (Hennalannin) تیدا‌به، گوله‌ خه‌نه‌ رو‌نیکې په‌رشه‌وه‌بووی تیدا‌به، بو‌نیکې خو‌ش و تیژی ه‌یه. گه‌لا‌کانی وشک دمکرتیه‌وه و ده‌مارین. به‌م شپوه‌یه له‌ توورمه‌کدا ده‌فرو‌شرین.

به‌کاره‌ینانی:

هاراوه‌ی گه‌لا‌ی خه‌نه به‌شپوه‌ی ه‌وویر دمست و پی و قزی پی سوور دمکرت (خه‌نه‌به‌ندان). ه‌روه‌ها نه‌و مادمه‌ رهنگینه‌ی که‌ له‌ گه‌لا‌کې پوخت دمکرت، بو‌ بو‌یه‌کردنی پښت و قوماش به‌کار‌دیت، چونکه به‌ بو‌یه‌کې جیگیر دانه‌ریت، له‌ لایه‌نی پزیشک‌یه‌تیه‌وه ه‌وویره‌کې بو‌ چاره‌کردنی نه‌خوشی پښت و که‌پوو (فطری) به‌ تایبه‌تی سووتانه‌وه‌ی نیوان په‌نجه‌کانی پی له‌ نه‌نجامی که‌پوووه، تو‌زی (هارا‌دراوه‌ی) خه‌نه‌ش بو‌ سا‌پزکردنی برین، چونکه مادمه‌ی تانینی خه‌نه گیرکری تیدا‌به، جگه له‌وه‌ش که‌ پاک‌زکه‌روه‌یه (مطهر) و بو‌ چاره‌کردنی سه‌رتیش و ه‌وویره‌کې دمگرتیه‌ ناوچه‌وان. به‌مه‌دا بو‌مان ده‌رمکه‌ویت که‌ خه‌نه له‌ ناو ده‌رمانه‌کانی تری نارایشدا له‌سه‌ر ته‌ختی پاشایی دانیشتوه.

خه‌یار = ناروو

(خه‌یار Cucumber)

ناوه زانسته‌یه‌کې Cucumis-sativus

گیایه‌کې سالانه‌یه، له‌ بنه‌رته‌دا له‌ هیندستانه‌وه هاتوه، گوله‌کې تا‌ک رمه‌زه، له‌ کو‌نه‌وه زانراوه، چه‌ند جو‌زینکی ه‌یه، له‌گه‌ل کا‌هو و ته‌ماته دمکرت به‌ زه‌لاته. ه‌روه‌ها ده‌شکرتیه ترشیاته‌وه، له‌ به‌هاردا به‌ تو ده‌چینریت و له‌ مانگی ته‌مووزدا به‌ره‌کې پی دمکات. خه‌یار بو‌ هیمنکردنه‌وه‌ی له‌ش باشه، ه‌روه‌ها فینکیش دمات به‌ له‌ش. له‌ مه‌ل‌ح‌م و مادمه‌ی نارایشدا به‌کار دیت. خه‌یار ناوی زوری تیدا‌به، جگه له‌



کەمیک فیتامین (A) و فیتامین (C) بەلام مادەى خۇراکىی زۆر تىادایە، لەبەر ئەوە بۆ چارمکردنى قەلەوى باشە، ئەو کەسە پێى تێر دەبێت بى ئەوەى چەورى لە لەشیدا کۆ بێتەو. بەرمکەى گەورە و درىژکۆلەیه.

#### خەیار چەمەر

خيار شنبر = خروب هندي = قثاء الهند قصب الفلوس = سنا ذهبي = Cassia fistula

سەنای زێرین = کاسیای رەوانى = purging cassia = Golden shower senna

درمختى سجویى لولەیی = pudding-pipe tree

درمختیکە نزیکەى (۱۰-۲۰) مەتر بەرز دەبێتەو، لقی پلاوی ھەیه. چلەکانى (أملود Twig) ساق و بى موون، لاسکى گەلاکەى نزیکەى (۵-۸) سم درىژ دەبێت، بى مووە یان کەمیک موودارە، لاسکى گولەکەى نزیکەى (۱۲-۲۰) سم دەبێت. گەلاکەى لە (۳-۸) جوت پەلک پێک ھاتوو. پەلکەکەى شێوھەکی ھێلکەیی ھەیه، گولەکەى بەشێوھى ھیشوونکى شۆرە، لە گەلێک گول پێکھاتوو بە شێوھى تاک تاکە یان ھەر (۲-۳) یەکیان پێگەو گولەکەى زەردىکى کالە، لاسکەکەى بى موو، قنچکى گەلاکەى نزیکەى (۴-۱۰) ملم دەبێت، بەر لە پشکووتنى خۆنچەکەى (Bud) دەرکەوت. بەرمکەى لە بەرى پاقلە دەچێت (سنفة = قرنة pods) لە شێوھى لولە داىە، ئەمسەر و ئەوسەرەکەى بارىکن، زۆر رەقە، سافە و داخراو، رەنگەکەى رەش، تۆومەکەى شێوھى ھێلکەیی و پەنگى قاوھییى بریسکدار و قزپاوە. ئەم پوومە بەدەمگەن لە ناوچە بیابانەکانى باشوورى عێراقدا دەروینرێت لە بەرزاییى (۵-۱۰) مەتردا لە پووى دەریاو. لە مانگی تەموزدا گول دەرکات و لە نیوان مانگی ئەیلوول و تشرینی یەکەمدا بەر دەگرێت. بە زۆرى بەرە وشکەوھوومەکەى ھەتا ھاوینى داھاتوو، بەسەر درمختەکەو دەمێنێتەو. خەیار چەمەر لە میسر و عەرەبى سعودى و باشوورى ئێران و ھىندستان و بورما و سیلان و چین و مالىزیا و پۆلینزیا و ئەفریقای ئیستوانیدا دەروینرێت، بەلام بەرپتەکەى رۆھەلاتى ناسیایە (لە ناوھراستى ھیمالاياوە بەرەو دورگەکانى مەلای)، کرۆکى (لب pulp) نیوان تۆومەکانى مادەیکى رەوانکەر، واتە بەرى خەیار چەمەرى بازرگانى بۆ مەبەستى پزىشکى لەمێژەو زانراو.

ئیبىن ئەلبەیتار (Ibnal-Baitar) لە ژۆر ئەم ناواندا باسى ئەم روومەکەى کردووە:

خرنوب هندي (khamub hindi) بە ئینگلیزى (Indian carob)

قثاء هندي (Qitha hindi)

بە ئینگلیزى (Indian cucumber)

شنبار هندي (Shinbar hindi)

پسپۆر بێلى (Bali ۱۹۴۶) لەگەڵ پسپۆر (گیست ۱۹۳۲)دا لەسەر ئەو ریک کەوتوون کە ئەم درمختە جوانە رازاویمە ناتوانێت بەرگەى تینى زستانی بەغدا بگرێت، لەگەڵ ئەوەشدا دەشێت لە باشووردا بەتایبەتى لەو شوێناندا کە پەرزینى باشیان بە دەورەویمە، برویت، نموونەیکى جوان لەم درمختەدا بە درىژى ۱۰ مەتر و تەمەنیکى ۲۰ سالییى لە باخچەکانى کەنارى رووبارى عەبادان (Abadan)

بەدییی ئێراندا لەسەر دەریای عەرەب ، خوار بەسرە ھەبە، لەوێ بە فارسی پێی دڵزین فلسی عەبادان Abadan Fulus وەکو درمختیکی رازاندنەو بە ھیشوو گولە زەرە کالەکیەو لە سەرمتای ھاویندا درمخت نییە شان بەدات لە شانی. ھەروەھا لە ھیندستان لە قەرەغی جامەکان و باخچەکاندا بەرویتنرێت.

خرنوک = نەستری

(یەنوت = خرنوب = شیشلان = شوك)

بە ئینگیزی = Carob (prosopis)

Astri=Khirnuk

ناوھ زانیارییەکی (Ceratonia siliqua=prosopis-stephaniana)

دەوێنکی پەرش و پلۆو، ۳۰-۳۰۰سم بەرز دەبێتەو، پووکیکی داراییی (مخشوب) تەمەن درێژی دیکوویی رەگ درێژە، لە کۆمەڵەی پاقەلمەنییە، لە ھەندێک زەویوزاری کشتوکالییدا دەرویت، بە زەمەت دەرمکێشێت، گەڵاکە لە شێوێ پەردایە بەرەکی (علبە = pod) چەماو و پەق و داخراو، کپۆکی نەرم لە نیوان تۆمەکانیدا ھەب، تۆمەکی رەق، دەوێنکی لق پەرشوبلۆو، لقی زۆر، تۆیکلی لقاکی خۆلەمیشیی مەیلەو سەییە، پەلکی گەڵاکە موودارە، رەنگی پەری گولەکی لە رەنگی شیر دەچێت، رەنگی ئەندامی نێرینە گولەکی زەرە، پەنگی بەرەکی مەیلەو پەمەییە، کورت و خەپنە، رەنگی تۆمەکی مەیلەو قاومەییە. لە شیو و دۆلی نیوان چیاکاندا، لەناو کێلگەکاندا، یان زەوییە لساوییەکانی قەدەئالی گەرمەکان و شۆینی شێداری زوورگەکان و لە ھەروەشتی بێرەکان و بە درێژایی رۆخی چەم و جۆگەکاندا لە زەوی قوڕ و لیتەدا، لە بەرزایی ۱۵۰۰م دەرویت. بۆ نمونە لە زاخووە تا سەمیل و نەتروش (Simel, Zakho, Atrush) و حەریر Harir و رواندز Rowandus و ئەرەیل Arbil و ئالتون کوپری Altun kopri و کەرکوک Kirkuk، جەلەولا Jalaula و خانەقین khanaquine بەرچاو دیکەوێ. لە دەرووی ولاتدا لە: سووریا، لوبنان، فەلەستین، ئوردن، میسر، قەفقاس، ئێران، بەحرین، کویت، ئێفغانستان و باکووری ئەفریقا (لیبیا). ناوی عەرەبی (خروب) بەرامبەر (Carob) ئینگیزی دانراو. کرۆکە ئاوکارەکی بەری خرنوک دەخوێت، ھەرچەندە خۆشیش نییە، بەرەکی لەلایەن ئازمەتووە دەخوێت، گواپە بەرەکی لەلایەن مەزەمەکانەو لە کاتی قاتوقریدا خوراو. پەسپۆر ئەچیسۆن (Aitchison) لە ۱۸۸۸دا گوتوویەتی: بەرەکی لە ئێفغانستان بۆ پێستە دەباغکردن بەکار ھێنراو، لەوێ بەرەکی چنراوئەو و نێردراو بۆ دەروە. پەسپۆر (بۆیروف bobrov) لە سالی ۱۹۴۵دا گوتوویەتی: کە پەکی ئەم پەموکە مادە تانیی تێداوە بۆ دەباغکردن باشە. پەگەکی نزیکە (۵م) بەناخی زەویدا دەچێتە خوارەو لە ھەندێک ناوچەدا لقا و گەڵاکانی دەپرنەو و بۆ سووتاندن بەکاری دەھێنن. ھەروەھا ئازمەل بەرەکی دەخوات. تۆمەکی لە دەسپێکردنی یارانی زستاندا دەرویتەو.

خرنوک گیایەکی دیکوویی تەمەن درێژە، لە کۆمەڵەی پاقەلمەنییەکانە. ئازال گەڵا و بەرەکی دەخوات. بەرەکی لەبەری پاقە دەچێت، بەلام کورتە. لە ھەندێک ولاتدا دەباھێن و نانی لێ دروست دەکەن، چونکە ۵۰٪ شەکرێ تێداوە، لەگەڵ زەمەکی بەھادار پێی دیکوتریت (تراجاسول). لە پزیشکیەتی میلیلی کۆندا ھەندێک لە ھەکیمەکانی وەک ئیبن سینا گوتوویەتی (باشترین جۆری خرنوک، شامییە

مادهیهکی گیرکهره ههروههها نهلرازی گوتوویانه نلگهه بهری خرینوکی کال قایم له بالووکه بخریت لای دهبات . ههروههها (صاحب المرشد) گوتوویتهی ( نلگهه بهرمکهی به ناشتا بخوریت دهبیته هوی قهبزی. بهلام نلگهه بهاردیریت و له ناودا بخووسینریت و بکرنیت به دوشاو دهبیته هوی رهوانی. کهوابوو بهره وشکهکهی دهبیته هوی قهبزی، بهلام گهه بههیز نمکات و دوشاوهمکشی دهبیته هوی پهوانی و چالاککردنی بهردانی زراو. جاران بۆ سنگ نیشه و پهتا بهکار دههینرا، قاوهشی لی دروست دهکرنیت، بهلام له پزیشکپهتی میلیلی نویدا: دوشاوینکی رهش له بهری خرینوک دروست دهکرنیت لهگهل راشی (طحینه) دهخوریت . لهبهرنهوهی شهکر و خوینی کانزاییی تیدایه چارهیهکی باشه بۆ چهند نهخویشی و مکو: وهستاندن سکیچوونی مندالان. بهلام نلگهه گهوره زوری لی بخوات ، دهبیته هوی قهبزی و چارهکردنی زمحیری. تۆی خرینوک زۆر رفق و قوقزه، قاوهیییه، دهلین که جاران بهشیوهی کارات (قیراط) بۆ کیشانی بهره بهنرخهکانی و مکو نهلماس بهکاریان هیناوه.

خورما (التمر = البلح)

ناوه زانستییهکی *Phoenix dactylifera*

بهری دارخورما، له ناوچه بیابانهکاندا دهپویت، و مکو له نهفریقیا و سعودیه و عیراق.. جاران خوراک سهرمکیی عهرمهکان بوو. دارخورما پینوستی به ناوههوایهکی گهرم و ناودیرییهکی باش هیه.

خوینی دوو براکه

(دم الأخوين = دم التين = Dragon blood)

ناوه زانستییهکی *Dracaena cinnabari* *Dracaena draco*



نهم درمخته به زۆری لهسهر لووتکهی چیاکانی دوورگهی سوکۆتره Socotra دهپویت، به تایبهتی له شاری (مۆمی)، له بهرزاییی (۵۰۰) مهتر له پووی بهریاوه. درمختهکه (۳) مهتر زیاتر دهبیتهوه، قههکهی نهستوووه، لقى زۆری لی دهبیتهوه، گهلاکانی له شیوهی شیر (سیف)دان، وان به کۆتاییی لقهکانهوه، بهمجۆره دپههنی درمختهکه له چهتر دهجیت، خوینی دووبراکه بریتییه له مادهیهکی ریسینی سوور له قههی درمختهکه و لقهکانیهوه بهردهریت، سی پلهی هیه: پلهی یهکهه ریسینهکی به قهبارهی نقیم (فصوص) دهبیته لهسهر لقهکانی پهیدا دهبیته. پلهی دووهه ریسینهکه به شیوهی

تۆپەلى گەورە لەسەر قەمەكە پەيدا دەبێت. پەلەى سێيەم: رێسینەكە لەگەڵ تۆنكى قەمەكەدا تێكەل بوو. ئەم رێسینە دواى ئەوەى كە وشك دەبێتەو لە مانگەكانى هاویندا، بە كراندن و بە چەقوى تێژ لەو چالانەو دەرهەینرێت، كە لەوێ پێش لە قەدى درمختەكەدا دروست كراون، بۆ ئەوەى رێسینەكەیان تێدا كۆ ببێتەو، بەلام رێسینی لقهكان هەر بەدەست كۆ دەكرێتەو. خەلكى سوقوترە، خوێنى دوو براكە لە چارەكردنى ژانەسكدا (مغص) بەكار دێنن، ئەویش بەوەى كە كەوچك و نیوك لە هارپاوەى ئەم رێسینە لە پەرداخێك ئاودا دەتوێننەو، هەرەها كەمێكى لێ ئەمەنە كەوێ بۆ چاوپشتن، دیوى دەرەوێ دیواری خانووكانیانى پێ رنگ دەكەن. جگە لەوەى كە خوێنى دوو براكە لە دروستكردنى دەرمانى ددان و وەرنیشدا بەكار دێت.

\*\*\*

#### دارەنان

(شجرة الخبز = جاكية = Jack tree = bread tree)

ناوێ زانستییەكەى Artocarpuss

ئەم درمختەى كە نان دەكرێت.

دوورگەى تاهیتی بەدرمختێك بەناویانگە پێى دەگوترێت دارەنان (شجرة الخبز)، وەكو ئەو نانى هەموو رۆژێك لەگەڵ ژەمى خواردندا دەخوێن، بەرمەكەى حازر بەدەستە بۆ خواردن، وەكو ئەو كۆلێرە گەورە گەورەى كە لە تەنۆرەو دەهێنرێتە دەرەو. ئەمەش مانای ئەوەیە كە خەلكى تاهیتی هەموو رۆژێك نانیان بە خۆراپى و بە پامەكەى زۆر بەدەست ئەگەیت، كەوابوو پێویستیان بە گەنم و دروینە و گێزە و هارپەن و هەویر شێلان و برژاندنى نییە، تەنیا ئەوەیە كە بەرمەكەى بە دەست لە لقهكانى ئەمەنەو كاتى خۆى حكومەتى بەریتانیا (كابتن بلاى)ى راسپارد كە هەزار شەتڵ لەم درمختە ببات بۆ دوورگەكانى هیندى رۇناوا (بەتایبەتى دوورگەى جامایكا) بۆ رواندنیان.

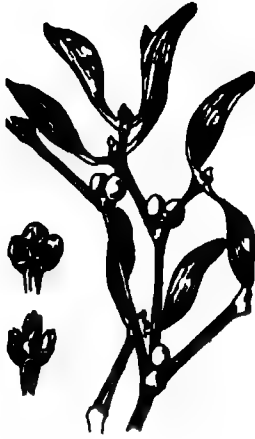
دارەنان دوو جۆرى هەیە:

جۆرنێكى بەرمەكەى بەقەدەر سەرى زەلامێك دەبێت، كرۆكەكەى نیشاستەى تێداپە و وەكو نان دەخوێت، ئەوى تریان كرۆكێكى شەكرینى زەردى هەیە دەخوێت، رەنگێكى زەردى مەیلەو سوور لە تەختەكەى دەرهەینرێت. بنەڕەتى ئەم درمختە باشوورى رۆهەلاتى ئاسیایە، بەلام ئێستا زۆر لە ناوچە ئیستوائییەكاندا دەروێنرێت، نزیکەى (۱۷) مەتر بەرز دەبێتەو. درمختەكە گۆلى نێر و مێی بە جیا لەسەر، گۆلە مێیەكەى گەشە دەكات هەتا وای لێ دێت لە تۆو دەچێت و بەرنێكى گەورەى ئاویتەى لێ پەيدا دەبێت، هەندێك جار تیرمەكەى دەگاتە (۱۵) سم. رەنگەكەى زەردى مەیلەو سەوزە، كرۆكێكى سەبى هەیە لە ئارد دەچێت، راستەوخۆ دەخوێت، یان دەبرژێنرێت و دەكرێت بە نان. جۆرە رووكمێكى تر هەیە نزیکە بەمە ناوێ زانستییەكەى (Artocarpus integrifolia) یە، بەرمەكەى لەوەى پێشوو دەچێت، بەلام زۆر گەورەترە، هەندێك جار درێژییەكەى دەگاتە زیاتر لە مەترێك، ئەمیش بنەڕەتەكەى رۆهەلاتى ئاسیایە.

دەموكانە = دمكانه

(دبق = هдал = Mistletoe)

ناوہ زانستیہکەى Viscum album



گیایەکی مشەخۆرى ھەرىم سەوزە، لەسەر لقی زۆر لە درمختە بەردارمەکان دەرژى، ئاوەگەکیان دەمژیت، بە تاییبەتى لەسەر درمختى سێو و بەرپو. بەسەر یەگەوه خپۆکێك واتە تۆپێك دروست ئەکات. تیرەکەى (۶۰-۲۵سم) دەبێت، لەکەى سەوز یان قاوەیییە، گەلاکەى تەسک و درێژە، شێومەکەى لە پێست دەچێت، رەنگەکەى زەردى مەیلەو سەوزە، بەرەکەى خپ و بچووک و سببیە، لە میوێ ھەنگ دەچێت. لە مانگی مارتدا لە

گۆشە لەکاندا پەیدا دەبێت، لە ولاتی شام و ئینگلتەرە و باکورى ئاسیا و چین و یابان زۆرە بەمشە پزیشکیەکەى بریتیە لە لەقە تازەکانى بە گەلاو. لە مانگی کانوونی دووم و شوباتدا، لە زستاندا، ئەمە وشک دەکۆتێت، کەمێک بۆنخۆشە، تامێکى تالی ھەبە، مادەى کارىگەر تیایدا مادەیکەى ژمەرینە وەکو فیسکۆ تۆکسین (Visco toxin) و نەسیتیک کۆلین (colin)، پەستانى خوێن کەم ئەکەنەو، لە کاتى رەقبوونى بۆریە خوێنەرمەکاندا و خوێنەزان دەووستێن و ناھێلن خانەکانى نەخۆشە شێرپەنجە (سرطان). گەشە بکەن.

بەکارھێنانى:

ا- لە دیوی دەرەو: زۆر لە پزیشکە کۆنەکان دەلێن کە نوێنمەکى تێکەلاو لە بەشى یەكسان لە دەموکانە و زەمق و میوێ ھەنگوین دوومەل چاک ئەکاتەو، گەرچى ئەو دوومەلە ھى شێرپەنجەش بێت. لە پزیشکیەتیی نوێدا سەلمێنراوە کە ھەندێک لەو دەرمانانەى کە لە دەموکانە دەرەمژێرن ئێگەر بە دەرژى بدرێن لەژێر پێست گەشەى خانە شێرپەنجەییەکان دەووستێن و تەمەنى نەخۆشەکە درێژ ئەکەنەو. ئێستا ئەم دەرمانانە پۆلێک (دور) دەبین لە چارەمەردنى شێرپەنجە و دوومەلە پێسەکاندا و خۆپاراستن لێیان. ئێگەر دەموکانە بکۆتێت گەرماوێکەو کە دەموکانەى تى کرابێت، قاچ و دەستى قلیشاوی تى بخەیت، پێستەکەى نەرم ئەکاتەو و قلیشاویەکە ناھێلێت، ھەروەھا بۆ چارەمەردنى پەنجە کە لەسەرمادا بێبەستێت (تەلپێج).

ب- لە دیوی ناووە: خووساوی دەموکانەى سارد بۆ چارەمەردنى رەقبوونى خوێنەرمەکان و ھێنانە خواریەو پەستانى خوێن و لابردنى ئەو لێپیسکردنەى کە لێیان دەووستێت (سەرگێژە، سەرئێشە، خەوزان) دەخۆتێت، ھەروەھا بۆ لابردنى ھەمان ئەم نیشانانە لە کاتى تەمەنى ناویمیدی ئافەرتدا (ناخۆ مەبەستى لەو، ھیوا بپارە لە ژیان یان لە مندالبوون نازانم تۆ بلیى وشەیکى تر نەبێت). جگە لەوێ کە ئەم خووساویە خوێنەزانى ناووەى کۆتەندامى ھەناسە و ھەرس دەووستێنێت، ھەرچییەک بێت ھۆیەکەى (کۆک = قرحة = یان گرانتە یان زەحیری...)

خوینېژان له مندانان و لووتېژان (رعاف) بهوې که ناوې خووساوه سارېمکې له لووتېوه هلمېژن. پزېشکه کوننهکان وایان راسپاردوه که بهکارهېژناني هارپاوهې نېموکانه (چارمکه کهوچکې بچوک روژې سې جار) بۇ چارمکردنې نهژوکې ژنان باشه. خووساوه سارېمکېش بېمجوره ناماده نمکړت: (۱-۲) کهوچکې بچوک نېموکانه بۇ هر (۳) فنجان له ناوې سارد، نېمه دواې (۶) سهعات نېهالېوړت و به ساردې نمخوړتېوم (۱۰) گرام له گهلای نېموکانه نمکړتېه (۲۰۰) گرام ناوېوه، نېمه له پوژنکدا بۇ چارمکردنې فېنې (گهشکه) (صرع) مندانان نمخوړتېوم جگه لهوې که نېموکانه لهبرنهوې لينجه بۇ پووکردنې چولهکه و چووکردنې تلمې مېرووگرتن بهکار دت.

نېمون يان درمختېکه گهلکې له گهلای دار بېروو (بلوط = بهش) نېمچت، لهناو جهنگل و دارستاندا نېرويت، همدېک جار بېرزيېهکې نېمگاته (۸) متر، گهلکې هرېم سوز و رق و قهراغ ددانداره، نووکېهکې له درک نېمچت، گولهکې بېمشېوه کومله، بچوک، سې، چوارگوشېه، له نزيک بنې گهلکانوه نېرويت، بېرمکې له ترې نېمچت، يک نمک تووی تېادايه، رننگهکې شيلانې (مرجانې) په و ژهرينه، بېشه پزېشکېهکې گهلکانې بېتايېهتې له مانگې نايار و حوزهيراندا مانهې کارېگر تېايدا بريتېيه له مانهې تال و ميز پېکېر.

بهکارهېژناني: چاپيېهکې بۇ چارمکردنې سووتانهوې پېردهې سې (غشاء البلور) که له کاتي همناسېداندا نېمچته هوې نېش و نازار و خېزهې سنگ، هرېوها بۇ چارمکردنې روماتيزم و نېرده شا و لمې ميز و ناوېمند له بوشايېي لېمدا. چاپيېهکېش بېمجوره ناماده نمکړت: (۲۱۵ گرام) له گهلکې نمکړتېه نيو لېتر ناوېوه و نمکولېنرېت هتا نيوې ناوېهکې نېروات، له چاپيېه روژې (۱-۲) فنجان به گېرمې نمخوړتېوم.

دار بېقمم

(خشب البقم)

درمختېکه له نېمېريکاي ناوېراست و له جامايکا نېرويت. تهختهکې سووړې مېلو و قاوېيېه، بۇيېهکې لې نېرمېنرېت. له بۇيېه بۇيېهکې تری رمش نېرمېنرېت بۇ رننگکردنې قوماشې ناوړېشم و خوړې.

دارخورما

(النخل = Palm tree)

ناوې زانستېيېهکې phoenix dactylifera

ناوې دارخورما له چمن نايېتېک و سووړېتېکې قورناني پېروژدا هاتووه، خورما بېهېنې هنگاوېهکاني پېگېشنتې به عېرمې چمن ناوېکې هېه:

که تې و پاراو نېبېت (بر). که سوز نېبېت واته فېريکه خورما (بلح)، که وشک نېبېت (تمر)، دارخورما درمختېکه له ناوچه نېستيواني و نېمچه نېستوانېيېهکاندا نېرويت، وېکو له ناوچه بېابانهکاني باکوړې

ئەفرىقىيا و باشوورۇ رۇئاۋاي ئاسىيا (لە غىراقىشدا يەكجار زۆرە بەتايىبەتى لە پارىزگاي بەسرەدا). لە جىياندا نىزىكەى ۱۵۰۰ جۆر لە دارخورما ھەيە. قەدىمكى قىتە و ھەتا رايەمىك باريكە و گەلاكانى لە پەي دەچن، بە كۆمەل لە شىۋەى تاجدا (Crown) وان بە سەر پۇيەى درمختەكەو. ھەندىك جۆر لە دارخورما ھەن بەسەر درمختى تردا ھەلەمگەرەن (متسلقە) يان بەسەر زەويدا دىمخشەن (زاحفە) وەكو دارخورماى راتان (راطان Rattan palm) لە رۆھەلاتى ناوچە ئىستوانىيەكاندا دىمرويت، پىشالى لى دىمرويت نىزىت بۇ دروستكردنى سەبەتە و كەلوپەلى ناومال. زۆرەى جۆرەكانى دارخورما گۆلى نىز و گۆلى مېيان بە جيا بەسەر ھەيە، بەلام بەشىۋەيەكى ئاسايى ھەردو جۆرە گۆلەكە وان بەسەر ھەمان درمختەو، ھەروەھا دارخورماى ساگو (نخيل الساجو Sago palm) كە لە ناوچەى ئەندەنووسىادا دىمرويت، كرۇكى قەدىمكى بىرىكى زۆرى لە نىشاستە تىيادايە بەخووساندن و كوتاندن لىنى دىمرويت نىزىت.



دارخورماى بىتيل (نخيل الفوفل betel palm) ناوھ زانستىيەكەى ئەرىكاكاتىشو (Areca catehu) جۆرە گۆزىك دىمگىرەت پىنى دىمگوتىرت گۆزى بىتيل (فوفل)، وەكو مادەيەكى ورياكەرەو (مىنبە) بەكار دىت. ژمارەيەكى زۆر لە مىللەتانى ئاسىيا و ئەفرىقىيا ئىستوانى دىمچوون (مىخغ). دارخورماى شەكرىش (نخيل السكر Sugar palm) ناوھ زانستىيەكەى ئەرىكا ساكارىفيرا (Arenga saccharifera). جۆرە شەكرىك دىمھىنەتە بەرەم، ئەو شەكرە لە ناوگى سەرگۆلە بىراوھەكانى درمختە نىزەمەكانى دىمگىرەت. دارخورماى باوشىنى (نخيل المروحة fan palm) كە بۇ رازاندەوھى شەقامەكان و باخچەكان دىمرويت نىزىت، بەلام دارخورماى راستەقىنە ئەوھى كە ئىستە مەبەستمانە - دووھ دارخورمايە لە گرىنگىيەتتى ئابوورىدا، درمختىكى دلفىرنە نىزىكەى (۲۷) مەتر بەرز دىمىتەو. رووى قەدى زۆر زىر و گرەنچ گرەنچە بەھوۋى ئەو چالپىيەنەو كە لە ئەنجامى كەوتن و بىرىنى گەلاكانىيەو پەيدا دىمەن. لەسەر پۇيەى

لووتكەكەيدا تاجىك ھەيە لە (۳۰-۶۰) گەلاى گەرە پىك ھاتوو، گۆلەكەى جوتمالەيە (ئىنانى المسكن dioecious) واتە گۆلە مېيەكان لەسەر درمختىك و گۆلە نىزەمەكان لەسەر درمختىكى ترەن. گۆلە نىزەمەكى بچووك و زەردە و لە ترى دەچىت. بەرى دارخورما لە پىش پىگەيىندا سوورە، ئىنجا كە پى دىمگات مەيلەو قاوھىي دىمىت. ھەر بەرەى يەك دىمك تۆ (ناوك) تىيادايە. بەرمەكى خۇشە و بەھايەكى خۇراكىي ھەيە، ناوى كەم تىيادە، نىوھى شەكرە بە وشكى بخورىت باشتەرەك لە تەرى. دارخورمايەك تەمەنى لە نىوان پىنچ و دە سالىدا بىت (۱۰۰-۲۰۰) رەتل بەر دەدات. خورما لە پىنچ ھەزار سال لەمەوېرەو خۇراكىكى سەرمەكىي بوو بۇ مىللەتەكانى رۆھەلاتى نىزىك، ئىستە دىمكىتە پاكەتەو و



بمیزدردته نمرهوه، تۆمكەي به شۆهوی ئالیک بدمردت به وشتر، تمختەش له قەمكەي دروست بمرکرت، ریشالی بماري ناوهراستي گەلاکانیش پەتی لی دروست بمرکرت. لقه نەرمەکانی سەرپۆشی درمختەکه بمرپتەوه و بمخورت، نەمە پینی بملین جومار (جمار = کرنب النخيل = palm cab- bage). سەدان درمختی مینی دارخورما له یەك درمختی نیر ئاوس بمرکرت. دارخورما به خەلف (براله)ش زیاد بمرکرت. له بنه‌مەدا، دارخورما به دریزایی کەناری نهریای سەپی ناوهراست و باکوری ئەفریقا و عێراق بمرپنرت (نیستا عێراق به گەرمترین بولەتی بەرهمەینەری خورما دادەنرت) دارخورما پینۆستی به ئاویکی زۆر و کمشیکی وشك هەیه.

سووبەکانی خورما:

خورما میومەکه پەرە لەو مادە خۆراکیانەي که پینۆستن بۆ مروّف، بەرامەیکەي نەوتۆ که کیلۆیەك خورما (۳) هەزار کالۆری گەرمی بدمات، واتە ئەو گەرمییەي که پینۆستە له پۆژێکدا بۆ مروّفێك که چالاکییەکی مامناوەندی هەبێت. فیتامین (A) ی تێدایە که بۆ گەشەکردنی لەش و چاو و بماري بیستن باشە. هەروەها فیتامین (B-1) و (B-2) که بۆ بەهێزکردنی بمار و نەرمکردنەوی بۆپی خوین باشە، فوسفۆر که بۆ پێکەینانی ئێسکی ددان باشە. جگە له ئاسن و شەکری گلۆکۆز (شەکری تری) و شەکری فرکتۆز (شەکری میوه) و سوکەرۆز (شەکری قامیش). له ئەنجامی تاقیکردنەوه بمرکهوتوو که هەر (۱۰۰ گرام) له خورما (بی ناوکهکەي) (۶۵) میلیگرام له کالسیۆم و (۷۲) میلیگرام فسفۆر (۵.۱) میلیگرام ئاسنی تێدایە. هەروەها بمرکهوتوو که خورمای فەریك (رطب) له ۱۳.۸٪ ئاو، ۷۰.۶٪ شەکر، ۲٪ پڕۆتین، ۳٪ چەوری و ۱۰٪ ریشالی تێدایە. لەبەرئەوهي رژێهی مادەي چەوری و پڕۆتینییهکەي کەمە، عەرەبەکان خورما لەگەڵ ماستدا بمخۆن. خورما مادەیکەي خاوەرەوهي نایابە بۆ رێخۆڵە، لەبەر ئەوه بۆ چارەکردنی قەبزی باشە جگە لهوهي که ماسوولەکان بەهێز بمرکات و پیری دوا بمرات، بۆ سەرگیژی و چاوەڕمشکەوینشکەکردن باشە. بۆ چارەکردنی کۆکە و بەلغەم و سووتانەوهي بۆرپیەکانی هەواش باشە. شەریهتیکەي بەم شۆهیه لی دروست بمرکرت: (۵۰) گرام خورما، (۵۰) گرام میوژ، (۵۰) گرام هەنجیری وشك، (۵۰) گرام عەنەبی وشك، ئەمانە تێکەڵ بمرکرت و بمرکرتە لیترێك ئاوموه و لەسەر ئاگر بمرکولینرتن. بەری خورما چەند رەنگیکەي هەیه وەکو زەرد و سوور و رەش، له عێراقدا چەند تەحرێك له خورما هەیه وەکو: زەهدی و ئەشەرەسی و خەستای و بەرحی وەریەن... هتد

دارخورمای پۆن

(نخيل الزيت oil palm)

ناوه زانستییهکەي نیالیس جوینینس (*Elaeis guineensis*)

بنه‌مەتهکەي ئەفریقای نیستوانییە، بەلام له مەلای و ئەندەنوسیا و بەرازیل، بۆ مەبەستی رۆنەکه بمرپنرت، لقه‌کانی ژمارەیکەي زۆر له بەریکی سوور بمرگن له هەلووژە بمرچیت، هەر به پەشی تۆویکی رەقی تێدایە. کرۆکی بەرمەکەي و بەرگی تۆمکەي رۆنیان تێدایە، بەلام هەریه‌کەیان بەجیا لینی بمرهمینرت. باشتەریان ئەو پۆنەیه که له تۆمکه بمرهمینرت. رۆنی خورمای تازه رەنگیکەي

پرتقالی یان سووریان همیه له دروستکردنی مارگارین و سابوون و مادهی نارایشتدا (مستحضرات التجميل cosmetics) بهکار دیت.

دارتهش = شمشار

(شجرة المغزل = شمشاد = یونیمس = اوفونیموس = Spindle tree = Evonymus)

ناوه زانستییهکەى Evonymus Spindle tree

دهمەنیکە هەردەم سەوزە لە کۆمەڵەى قاتییهکانه، قەدەکەى قیته، لقى زۆرى لى دەبێتەوه، بۆ پازاندنەوه و پەرژینی باخچهکان بهکار دێت، به قەلەم زیاد ئەمکات. جۆرنکی ئەوروپایی همیه پیتی دگوتریت دارتهشی ئەوروپایی Uropean Spindle tree جاران تەور و ستوونی خولانەوهی نامراز له قەد و لقەکەى دروست ئەمران.

دار پیغمبەران

(خشب الأنبياء = عود الأنبياء = خشب القديسين = غويقم = غياك)

(Guaiaoum=Guaiacum=lignum vitae =

درمختنکی هەردەم سەوزە بۆ پازاندنەوه بهکار دێت، گەلاکەى له شێوهی پەردایه، گۆلەکەى شینه، ریسیننکی لى دەرهمەنریت بۆ مەبەستی پزیشکی بهکار دێت، تەختەکەى له پیشەسازیدا بهکار دەهێنریت (guaiacum officinale)، وشەى (غياك) له زمانى (أرواك)هوه له ئەمەریکاوه وەرگیراوه، بنەرەتی ئەم درمختە له رۆئاواى ئەندیز (Indise) و باشوورى ئەمەریکاوهیه. زەمق گواياک (Guaiac-) gum ریسیننکی رەقە لەلایەن قەدى ئەم درمختە (Lignum vitae)وه دەرهمەنریت و بەشێوهی فرمیسکی قاوەیی مەیلەوسەوزى شووشەیی خپ و شك دەبێتەوه هەروەها له بڕگەى كۆتاییی پارچه تەختەکانیەوه دەرهمەنریت. ئەم زەمقە بە شێوهی دەرمانی وریاکەرەوه (منبه، -lant stimu) و نەرمکەرەوه (ملین -Laxative) بهکار دێت. هەروەها به راپەرینکی (بطليل Indicator) کیمایی باش دانهنریت چونکە زۆر هەستیارە بەرامبەر ئۆکسجین.

درمختنکی زۆر قایم و پتەوه بەشێوهکەى جوانه، گۆلەکەى له پەردە دەچیت، گۆلەکەى شینه، نزیکی (۱۴) مەتر بەرز دەبێتەوه، له ئەمەریکای باشووری و دورگەکانی هیندی رۆئاوایدا زۆرە. جاران پێیان دگوت داری (تەختەى) هیندییه، تەختە و توێکڵ و رەگ و ئەو ریسینەى که لێی دەرهمەنریت له مەیدانی پزیشکیدا بهکار دەهێنریت ئەنەملوسییهکان له سالى ۱۵۰۸ دا دۆزیوانەتەوه پێشی دگوتریت داری (تەختەى) ریشال، تەختەکەى له (۲۰ - ۲۵٪) مادهی ریسینی تیا دایه بۆ چارەکردنی دەرهمشا (النقرس) و روماتیزم و بەشێوهی وریاکەرەوهیهکی شوینى (علاج موضوعي) بۆ چارەکردنی فەرەنگی (زەهرى) و وەکو ئارەق پیکەرەموک و گیرکەرێک بهکار دێت. ناوی تەختە کۆلاومەکش بۆ له دهم و مردان و بەهێزکردنی پووک و دامرکاندەوهی نیش و نازار به شێوهی تۆپەل همیه، خاوه زوو ورد دەبیت، بڕگەى شکاندەنەکەى بڕیسکەداره و نیمچه رۆشنه، سووکه، بۆنێکی خوشی همیه له بۆنى (جاوی) دەچیت.

**Cinnamomum-zeylnicum** ناوه زانستیه‌که‌ی

دارچینی مادىيەكى بۇنخۇشە، ئەۋەى دىخوات، ھىست بە گىرمىيەك دىكات لە لەشدا. دارچىنى درەختىگە لە كۆمەلى غارىات (Lauraceae) لە دوو لەتكييەكان (ذات الفلقتين)، درەختىكى بچووكى ھەردەم سەۋزە، رەنگى گەلاگەى تىر و بۇنخۇشە، گۈلىكى زەردى وردى رۆز دىگرىت، بەرەكەى لە تىرئ دىچىت، رەنگەكەى قاۋەيىيە، جاران ھەمەشە و سۇمال بە ۋلاتى دارچىنى ناسراپوون. مېژوونووسى بەناۋانگ (ھېژودۇتس) لەم

باريه وه نملیت: (عربيه كان بؤ به دستگه وتنى دارچینی، هه موو له شیان به پیستی گیانه وهر دانمپوشی، تمنیا چاویان به دهره وه دهمایه وه، چونکه درمختی دارچینی له زهلاکودا دهرویت، زهلاکواش میشوله و شه مشه کویره ی زوری تیدایه) که وابوو عربیه کان دهری کی بالا یان هه بووه له کۆکردنه وه ی و ناردنه دهره وه ی دارچینییدا. ماده ی دارچینی بریتیه له توینگلی لقی درمخته که، تامه کی که می که شیرینه درمخته که لقی زوری لی دبینه وه، شوپ دبینه وه سر زمویه که، بؤ لیکردنه وه ی توینگله که له بهر به یانه وه دست پی دهرکرت، توینگل له لقه کونه کانه وه دمه کانه وه نه مک چله تازمکان. باشتیرین کاتیشی نهو کاته یه که کهش باراناوییه، چونکه شی یارمه تی دمالینی توینگله که دمدات، بؤ نه م مبه سته ش پاچنکی بچوک به کار دهمینریت، پیی دهرکرتیت (کاتی)، له پیشدا لقه کان هله دها چرین، دوا ی چهند سه عاتی که دهریت نه کوخته یه کی گهره، له لایه کی وه بهر له لایه، خه لکه کی بهرین دانمیش، له پیشدا توینگله تنه که کی دیوی دهره وه یان لی دهرکرتیه وه، نهو جا دهمیانمنه که سانی تر، نه مانیش به شیشی له مس دروستکراو، توینگله کی ناووه (گهف) ی لی دهمال، له دوا ییدا نه م دامالراوانه دهریت بهر هتا وه تا وشک دبینه وه، نهو جا پارچه پارچه دهرکرت. گه لا و چله بچو که کانیش هله دهرکرت، له دوا ییدا رونی دارچینیان لی دهره مینریت. لقه دامالراو مکانیش بؤ سوته منی به کار دهمینریت. نیستا ولاتی مه دغه شقهر و سیسیل، بهر بهر مکانی ولاتی سیلان دمه کن له بهر هه مینانی دارچینییدا.

دارچىنى، بۇ گەلىڭ مەبەست بەكار دەھنرىت:

- ۱- خوساوهی دارچینی، به ریژهی (۲-۸ گرام) له (۵۰۰۰) گرام ناودا، بۆ گورجکردنهوهی سووپی خوین و ریخۆله و میزکردن و چارمکردنی سهرمابوون و نیشتیاکراکاردنهوه.
- ۲- بۆیه (صبغة)ی دارچینی، ههژمهیک (۴-۸) گرام، بۆ بههیزکردنی دل و سووپی خوین، به تاییهتی بۆ وهرزشوان و مهلهوانهکان.

۳- (۸-۱۲) گرام ھارداۋەى دارچىنى لەگەل كەمىك شەكردا بۇ بەھىزكردنى گەمە و كۈنەندامى دەمار (بەتايىبەتى مېشك) و سوۋپانى خوين.

۴- رۇنى دارچىنى، بۇ دامركاندنەۋەى ئىش و نازارى جومگەكان.

۵- چايىي دارچىنى بۇ چارەكردنى ھەلامەت و دامركاندنەۋەى ھەستىەتى (حساسىە)ى پىست و دامركاندنەۋەى ئىش و نازارى رشانەۋە و بۇ ۋەستاندى سىچوون.

۶- دارچىنى بە ھەموو شىۋىيەكى بۇ گورجكردنەۋەى ئالۋشى رەگەزى (الشهوة الجنسية) بەكار دەمەنرەت.

۷- دىلەن دارچىنى يارمەتىي ھەرسكردنى خواربەمەنى نەدات و بۇ چارەكردنى بەرەنگ (رېو) باشە و يارمەتىي بەلغەم فېردان نەدات و با لە رىخۆلە نەرمەكات و دەمارەكان ھېمەن نەمكاتەوم.

۸- دىلەن دارچىنى بۇ لاۋردنى زىبەكە و مائە (كلف) لە دەموچاۋ باشە.

دارخاچ = پايۇنيا

بە فارسى پىنى دىلەن (كەھيانا) (فاوانيا = عود الصليب = Peony, paeonia anomala)

گيا و دەۋەنكى رازاندنەۋەى لە كۈمەلەى گولالە سوۋرەيە، گەلەك جۇرى ھەيە، گولەى جوتى (دوانەى)ى سوۋر يان پەمەيى يان سەي دەگىت. لە رۇئاۋى ئەۋرەپادا دەپۇت، پەگەكى ئەستۋورە و لاكىشەپىيە بەشۋەى چەپكىكى بچوۋكى سافە لە دىۋى دەرمە، سەي و گۆشتەنە لە دىۋى ناۋەرە، بۇنەكەى تېزە، تامەكەى ناخۇشە رەگەكەى لە مەيدانى پزىشكەتەيدا بەكار دىت، گولەكەى بىنەۋشەپىيە، جاران خەلەكى لەۋ باۋەرەدا بوون كە ئەم پوۋەكە دۇى ھەسوۋىيە و جادۋو بەتال نەمكاتەوم.

دارتۇفانە = دارمېشۋولە = دارەپەش

(مران = شجرة لسان العصفير = دردار = بوقيصا = شجرة البق Fraxinus = elm ash)

دارىكى دارستان و رازاندنەۋەى لە كۈمەلەى زەپتوونە، يازنە جۇرى ھەيە لەۋانەش:

۱- دارتۇفانەى سەي = مران ابيض = white ash تەختەكەى بەنرەخە.

۲- دارە تۇفانى گولدار (مران زەھرى)

(Manna ash = fraxinus ornus = Fraxinus ornus) گەزۇ لە قەمەكى دەرمەنرەت.

ئەم پەگەزە نەزىكەى (۷۰) جۇرى ھەيە بە زۇرى لە باكورى ئەمەرىكا و رۇھالەتى ئاسيا و ناۋچەى نەرياي سەيى ناۋەرەستە دەپۇن. بەزۇرى دەرمەتى گەلا ۋەريون (نفظى deciduous)، بەمگەمەنىش بەشۋەى دەۋەن ھەن، گەلاكەى بە شىۋەى پەرە (ریش pinnate) سەۋزى مەيلەۋ رەشە، بەرەكەى يەك نەنكى (تۆۋى) و بالدارە (ثمرة جناحية أو مجنحة = samara) بەرىكى وشكى نەكراۋەيە، بەرەكى بەرەكەى ۋەكۇ بال درىز بوۋەتەۋە، گولەكەى بەر لە گەلاكەى بەمەن نەكەۋىت، ئەم پوۋەكانە گەلاكانيان گەۋرە و گولەكانيان بچوۋك و مەيلەۋ سەۋز يان سەي، ھەندەك جۇرى دارمەش تەختەكەى بەنرەخە، ھەندەك جۇرى تەرىشى گەزۇ (من - manna) دەرمەتات مەمەيكە شەكرىنە مانىتۇل = manitol تەدپاە

بەشتىۋەي بىرمانىڭكى رىۋانكەرى سوۋىكە (lixative) دەدرىت بە مىندال. تەختەكەي سېيىيە بۇ دروستكردنى كەلپەلى ۋەرزىش ۋە مىسكى ئامراز ۋە كۆلەكە (عمود سارىيە pole) بەكار دىت، لەم ناۋچەي ئىمەدا نىزىكە (۶) جۆر لەم درەختە ھەيە. جۆرى (F. ornus) (مران زھري = Manna ash) واتە:

دارمەشى گەزۇ: درەختىكى بچوۋكە نىزىكە ۷.۶ م بەرز دەپتەۋە، گۆپكە زىستانىيەكەي رەنگ خۇلەمىشپىيە ۋە موۋى مەيلەۋ قاۋەيىي پىۋەيە گەلەكەي لە (۵-۷) پەك پەك ھاتوۋە، شىۋەي پەلەكەكەي ھەلەكەيىيە، لە نىۋان مانگى مایس ۋە حوزىراندا گۆل دىمكەت، ئەۋ جۆرانەي كە لە عىراقدا ھەن لە ناۋچەي زوررەگەكانى باكوردان، ھەروەھا لە ناۋچەي دەرياي سېيى ناۋەرەست بەرەۋ ئاسىي بچوۋك (آسيا الصغرى Asia Minor) ۋە لە دوررەگەي سىسىلى (Sicily) دەپوئىرەت ۋە لە ھەندىك شىۋىنى تردا. كە تەمەنى درەختەكە دەپت بە نىزىكە (۱۰) سال لە نىۋانى مانگى تەموۋز ۋە ئابدا، زىجىرە درزىكى (قلىشنىكى) لار بەشتىۋەيەكى ستوۋنى لە تۈنكى قەدەمكەيدا دىمكەرت. لەم قلىشانەۋە (درزانەۋە) شلەپەك بەشتىنەي دەردەدرىت ۋەزى لى دەرھىنرەت ھەتا بە شىۋەي تۈيۋال (قشور - Flake) پىۋەي وشك دەپتەۋە ئەم تۈيۋالە پىي دىمكەرتىت گەزۇ. ئەم گەزۋە كۆ دىمكەرتەۋە ۋە بۇ مەبەستى بازىرگانى بەكار دىت، گەزۇكە لە شىۋەي تۈپەلە چلوۋرەي (Stalactite) سېيى مەيلەۋ زەردى خاۋ (قرچۇك = قىصيف = Brittle) دا دەپت. ھەر تۈپەلەي نىزىكە ۱۰-۱۵ سم درىژ ۋە ۲-۲.۵ سم پان دەپت، بۇنخۇش ۋە تامىكى شىرىنپان ھەيە لە ۶۰-۷۰٪ لە مادەي ئەلەكەۋلى ھىكزاھىدرىك Hexahydric alcohol واتە مانىتۈل Mannitol پان تىدەيە. مادەي مانىتۈلەكە، بە ئەلەكەۋلى گەرم جىيا دىمكەرتەۋە بەلام كە سارد دەپتەۋە شىۋەي بولور (Crystal) ۋەردىمگرت. گەزۇ لە مەيدانى پزىشكىدا ۋەكو پەۋانكەرىكى سوۋىكەلە، واتە خاۋكەرمەۋەيەك (ملىن = Mild laxative) بۇ مىندالى دىستەۋساۋا Infant بەكار دەپتەۋە، ھەندىك جارىش بە شىۋەي شەرىتەكى ناۋىتە (Compound syrup) -كە تىكەلاۋىكە لە گەزۇ ۋە سىنەمەكى (السنامكى Senna) ۋە رازىيانە (شمار Fennel) بەكار دەپتەۋە، جۆرى تىش ھەيە لە دارمەش كە لە ناۋچەي چىپاكەنى باكورى عىراقدا دەپوئىت، ۋەكو لە دەرىندى (مەر) بۇرسۇرىنى = Bursorini ۋە شىۋى (ۋادى) شەقلاۋە (shaqlawa)، ئەمە بە درەختىكى رازاندەۋە دەۋمىردىت، بەلام لە ناۋچەي ئىمەدا بەشتىۋەيەكى كىۋىلە دەپوئىت. جۆرىكى تىش ھەيە لە دارمەش F. rotundifolia پىي دىمكەرتىت (بىناۋ) پان (بىناۋ) دەۋەنىكە پان درەختىكى بچوۋكە نىزىكە ۶.۶ م بەرز دەپتەۋە، لەقەكەي رەنگ ئەرخەۋانىيە گەلەكەي لە (۷-۱۳) پەك پەك ھاتوۋە، شىۋەيەكى ھەلەكەيىيە ھەيە، نوۋكەكەي تىژم بەرمەكى درىژكۆلەيە، لە عىراقدا لە ناۋچە زوررەگەكانى باكوردا دەپوئىت ۋەكو لە بىيارە biyara ۋە دەرىندى بۇرسۇرىنى، ئەم جۆرەش ھەر بۇ رازاندەۋە دەپوئىرەت.

دارسىۋاك = روۋەكى ددان ئاۋىن = چىلەكى ددان

(خلّة = ستناج = أكتار = Khillah)

بە زمانى زانستى (ammi visnaga)

بە نىنگلىزى (Tooth pick=Bishops weed)



گيايهكى سالانەى رەقە، گولەكەى زۆر بۇنخۆشە، لە شىۋەى چەتردايە، لە لاسكى رەقى دىژ پىك ھاتووہ. لە بىلتاۋە (Daltawah) و ھەلبجە (halabja) و ھەويجە (hawija) بە شىۋەى باخ لە مووسىل و زاخۇ دەرويت بەزۆرى لە ناوچەكانى دەرياي سېيى ناوېراست و نىران و توران (Irano -turanian) لىقى (چىلكەى) چەترى گولەكەش كە وشك دەبىتەوہ كۆ دەكرىتەوہ و لە بازارى مەفرۇشرىت، بۇ ددان ئاژىن. تۆۋەكەى ئەم مادە كىمىياۋىيەنى تىدايە: - خىللىن (khellin)، خىلۇل (khel) lol) فسناجىن Visnagin، رىسىن (resin) فىورۇ كۇمارىن furocumarins ئەمۇيدىن ammoidin.

ئەمىدىن ammidin و ماجۇدىن (majudin) ئەمانە سىفەتى مېز پىكرىن diuretic و دژى كۆلنج (iant) spasmodic) پان ھەيە، لەبەر ئەوہ بۇ ژانى گورچىلە بەكار دەمىنرىن، ھەروھە كار ئەكەنە سەر ماسوولكە سافەكانى بۇزىيەكانى ھەناسە، رىخۇلە، مئالدىن و خوينبەرە بچووكەكانى تاجى. ئامادەكاراۋە شەلكانى لە دەمەوہ يان بە شىۋەى دەرزى (شرىنقە) بۇ گەورەكرىنى خوينبەرى تاجى، بەتايىبەتى لە كاتى نەخۇشى سىنگەكۆژىدا (الذبحة الصدرية Angina-pectoris) بەكار دەمىنرىت. ھەروھە بەرەكەى لە مەيدانى دەرمانسازىدا بەكار دىت. بۇ نموونە جۆرى (A. majas) دەمىكە لەلايەن مىسىرىيەكانەوہ بۇ چارەكرىنى بەلكى ھېق (leucoderma) بەكار ھىنراۋە.

دارشېلىك = قەيسىيە كۆيولە

(قطلب = مشمش بري = Straw berry tree)

ناوہ زانستىيەكەى (Arbutus unedo)

دار و دەمىنكە لە ناوېراست و باشوورى ئىتالىيادا دەرويت. بەرەكەى سوورىكى قىزىلى گەورەيە، كەمىك لە بەرى گىلاس گەورەترە، چوكەى زەردى پىۋەيە، شىرىنە.

دارگەز

(الطرفة = الأثل = Tamarix L)

لە ناوچەى دەرياي ناوېراست و شۆيە فېنگەكان و دەشت و بىبابان و قەراغ رووبار و دەرياكاندا دەرويت لە بەرزايىي (۱۵۰۰) مەتر لە سەر رووى دەرياۋە دەرويت، دار و دەمىنكى بچووكە، لەقەكانى بچووك و وردن، گەلاکەى دەرزىلەيىيە (ابري) يان بە شىۋەى پۈلەكەيە (حرشفية) گولەكەى زۆرە و بچووك و ئەرخەوانىيە بەشىۋەى ھىشور، بەرەكەى لە شىۋەى قوتودايە، گەلاکەى سەرزى مەيلە و شىنە.

دارگۆيز

زۆربوونى دارگۆيز بەناشتنى شەتلە بچووكەكانى گۆيز دەبى يان بە دانانى گۆيزىك دەبى كە بخرىتە



دارمكه بەرى دەبى، پېش بەرگرتنەكەى ھەلەلەيەكى ھەيە نەگوتىت (رىسيە) لە بەھاردا دەبىت، نەگەر ئەو (رىسيە) رەش بوو ئەو ماناى ئەوھە گۆزەكە سەرما بردووەتى و ئەو سالتە بەرى نابى، يان كەم دەبى، زۆر جار گۆز بەھۆى سەرماوە يان بەھۆى تەرزەوە بېيەش دەبى لە بەر، ھەر سالتەك ئافاتى بۆ بېت ئەو گۆز كەمە و ھەر سالتەك بى ئافات بېت بەرى نېجگار زۆر دەبىت. دارگۆز ھەيە نەزىكەى ھەزار گۆز نەگى و ھەيە زىاد لە پەنجا ھەزار نەگى بەھۆى لق و پۇپ زۆر بھەو و رەسەنى گۆزەكەو. دارى گۆز بەرەز لە تەلەنەكاندا، دەروەن، كە جوتيارەكان بەرەنەكەى دەیانزۆن و بە (كووزەكاندا) ئاويان بۆ دەبەن. لەبەرئەوھى كە ناوچەى ھەورامان دار و درەختى زۆرە و درەختەكان چەن گۆزەكان زۆر بەرەز دەبەن، بۆ ئەوھى بەگەنە تىشكى رۆژ. دارى وا ھەيە (۳۰-۶۰) مەتر بەرەز دەبىتەو. تەمەنى دارگۆز زۆر دەرژە، سەدان سالت دەبىت، نەگەر باش بەخىو بەكرىت، دارگۆزى وا ھەيە زۆر ئەستورە بەرە تیرەكەى دوو مەتر زىاتەر. گۆز ھەتا ناوچەكەى كوستان بېت باشتەر دەزى، بەرى ئېجگار زۆرە، لە ناوچەكەى زۆرگەرم دەبىت. وا چاكە بەتۆو بىنژىرت چەنكە بە شەتەل كەمتر دەروەت لە گەرمادا گۆز لەو دارانەيە كە ناوى زۆرى ئەو، ھەفتەى جارەك دەبىت تىر ناو بەكرىت. پېفى: ھەندى جار گۆز مەمەك بەرەكەت لە قەمەكەبەو پېنى نەگوتى پېفى (پوفو)، پېشىنان بەكارىان ھەناوە بۆ ئاگرەندەو، بەھۆى بەرد و ئەستورە، بەرە لە شقارتەى ئېستا گەلى باشتەر و ئاسانتر ئاگرى نەكرەو. دارگۆز يەكەكە لە درەختە بەناويانگە بە نەرخەكان لە مەيدانى ئابوورى و خۆراكىدا، لە ناوچەى سەلمەنىدا زۆرە گۆز بەرەكەى رەوەكى گرەنگى خۆراكىيە، كاكەلەكەى لە دروستكردنى ھەلەو ھەمەجۆرەدا (بەتايبەتى ھەلەو گەزەدا) بەكار دەھێنرەت، جگە لە خوارەمەنى تەر، گۆزى سۆر خوارەمەنىيەكى زۆر خۆشە. تۆنگەكەى لە رەنگكردنى دەروودا بەكار دێت، چەنكە رەنگىكى رەشى تىزى جىگەر دەدات، سەرەپاى ئەوھى كە لەگەل ھەندەك مەدەى تەدا تەكەل نەكرەت بۆ رەنگكردنى قزى ژنان و ماكياجى نەم و چاو، بەرى گۆز خۆشترىن بەرە لە پايزدا. نەگەر فەرىكە گۆزەكە بەكرىت بەمەستەو نەست رەش نەكات، چەنكە تۆنگەكەى مەدەى (تەنەن) تەيادەيە.

ھەندەك جار بەرزى درەختى گۆزەكە (۳۳-۵۰) مەتر، بەلام زۆرەى ئەو دارانەى كە بۆ رازاندەوھى باخچەكان دەروەن زۆر بچوكتەن. بەھەى ئەم درەختە ھەر لە بەر و تەختەكەيدا نەيە، بەلكو لە جوانىيەكەشەدا. لە خاكەكى كەس و لەمەيدا دەروەت كە بە ئاسانى ئاوە زىادەكەى لى نەرجەت، دارستانى فراوان و چە لە دارگۆز لە ناوچەى ھەورامان و سەمەيل لە سەلمەنىدا ھەيە، گەلەكەى لە شۆھى پەردايە، ھەريەكەيان لە (۵-۹) پەلكى جىا پەك ھاتووە، پەلكەكان گەورە و سافەن، شۆھەيەكى ھەلەكەييان ھەيە، نەگەر گەلەكەى لە ناوچەى سەمەيل بەروەنەت بۆنىكى تىزى خۆش دەدات، كاكەلەى بەرەكەى بەھەيەكى خۆراكى بەرزى ھەيە، ۵% رۆن و گەلەكەى فەتەمەنى و مەكو (B) و (C) تەيادەيە. تەختەى دارگۆز بەنەرخە، بەتايبەتى لە دروستكردنى قۇناغى تەفەنگ و ئامرازى مۇسقىا و ھەندەك كەلوپەلى تەيشدا بەكار دێت، چەنكە خوار نابىتەو.





دەسكئىشى رىئوى (ديجىتال = زهرة الكشتبان)

قمعية أرجوانية = أصبع العذراء

به لاتینی (Digitalis purpurea)

به ئىنگلىزى = Fox glove

Finger flower=ppurple fox glove= dead man,s

bells=fairy finger=fairy root=fairy bell- fairy gloce=

fairy carp

رووميگىگە بىنەپتەكەى ئەوروپا و ناوهراستى ناسىياپە.

بەناوبانگىرەن جۆرى (ديجىتاليس پورپوريا)پە. گىياپەكى

دوۋ سالىھ يان تەمەن دىڭزە، رەنگى گۈلەكەى نەرخەوانىيە،

جۆرى ترى ھەپە، رەنگى گۈلەكەى سېيپە، گۈلەكەى لە

پەنجەى دەسكئىش دەچىت، بە ھەلگەپراۋمىي گەلاکەى ژەھرىنە،

مادەپەكى پىزىشكىلى لى دەردەھىنرەت پىنى دەگوتىرەت

(ديجىتالين - Digitalin) بەھايەكى زۆرى ھەپە لە چارەكردنى نەخۇشپىيەكانى دۇدا، مادەپەكى

ئارامدارە و مىزىنگەرە نەم روومكە بە تۆۋ زىاد دەكات..

پەكەنگە لە گىيا پىزىشكىيە گرىنگەكان، لە گەلاکەى مادەى دىجىتالين (Digitalin) دەردەھىنرەت بۇ

چارەكردنى نەخۇشپىيەكانى دۇل، چۈنكە جۈلەى دۇل گورج و رىكۈپىك دەكات و پەستانى خۈيىن زىاد

دەكات، بەلام نەگەر بە برى زۆر بەكار بىت، دەپىتە ھۆى ژەھراۋىپوون، گۈلەكەى لە زەنگۈلە دەچىت،

بەزۆرى رەنگەكەى نەرخەوانىيە، ھەزار سال زىاتەرە كە نەم روومكە بۇ مەبەستى پىزىشكىيەتى ھەمەجۆر

بەكار دىت، ئىنگلىزەكان بۇ چارەكردنى كۆكە و ئاۋسانى لوومكان (الغد) لەش بەكارىان ھىناۋە،

ھەروەھا لە دواپىدا بۇ چارەكردنى فى (الصرع) بەكار ھىنراۋە لە سالى (۱۷۸۵) كاتىك كە كىتپەكەى

دوكتۇر (وليم وذرنگ)، دەرچو، بەكار ھىننانى نەم روومكە بۇ چارەكردنى نەخۇشپىيەكانى دۇل بەسەر

لاپەنەكانى تردا زال بو، چۈنكە گەلىك پەسندى كىردوۋە.

داۋدى

(أقحوان = Chry than themum)

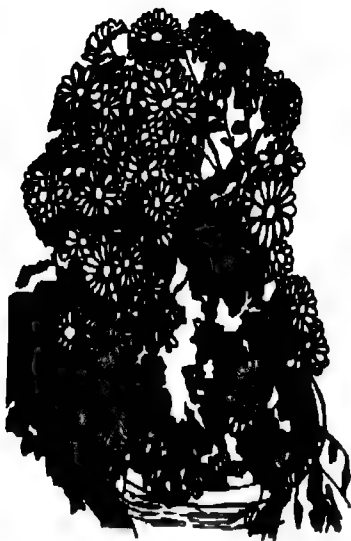
(Chrysan themum) daisy

بىنەپتەكەى ناۋچەى دەرپاى سېپى ناۋهراست و رۆھەلاتە، سوۋد لە گۈلەكەى ۋەرمىگىرەت، تامەكەى

توندىكى مامناۋەندىيە، سوۋد لە گۈلەكەى بەساغى يان لە پەرمى گۈلەكانى ۋەرمىگىرەت. لە چىشت

لېنان بەھاراتدا سوۋدى لى ۋەرمىگىرەت. داۋدى (أقحوان = زهرة الغريب = أراولة = بابونج ابيض)

ۋشەى (أقحوان) بىنەپتەكەى فارسىيە. نەم روومكە لە كۆمەلەى ناۋىتەكانە (العائلة المركبة) بۇ شتى



- و بوم و چاره‌م‌کردنی برین و نه‌خوشی دمرده‌ب‌راز (داء  
 انخنازیر)ی دریزخایه‌ن و پشتیویه‌کانی چالاکیی دل و  
 خه‌وزبان و شیزه‌نجه به‌کار دیت، هیشوی گوله‌که‌ی  
 قیتامین (c) و کاروتین و ترشی و چه‌وریی تیدایه،  
 کونه‌ندامی ده‌ماری وریا ده‌کاته‌وه، کرداری هه‌ناسه‌دان  
 و لیدانی دل خیرا ده‌کات، بۆرییه‌کانی خوینی دل و  
 میشک فراوان ده‌کات، هه‌ندیک له‌و گلوکۆسایدانه که له  
 پیکهاتنی نهم رووه‌که‌دا هه‌ن، دمردانی زراو و ناوگی  
 گه‌ده و ریخۆله خیرا ده‌که‌ن، نهم‌ه‌ش ده‌بیته‌هۆی  
 پترکردنی نیشتیهای خواردن. خووساوه‌ی نهم رووه‌که  
 بۆ که‌م‌کردنه‌وه‌ی نیش و نازار و پترکردنی دمردانی  
 ناروق به‌کار دیت، جگه له‌وه‌ی که گیراوه‌که‌ی (محلول)  
 بۆ غه‌رغره و حوقنه‌ی کۆم (حقنة شرجیة) به‌کار دیت.  
 له‌ کێلگه و باخچه‌کاندا دهرۆیت، گیاهه‌که

(۵۰-۱۲۰سم) به‌رز ده‌بیته‌وه، قه‌ده‌که‌ی سووچدار و پووت و که‌م لقه، گه‌لاکه‌ی بالدار و ددانداره. نه‌گه‌ر  
 بفلیقینریته‌وه بۆنی کافووری لی دیت. له‌ نیوان مانگی حوزمیران و نابدا به‌شینوه‌ی هیشوو گول ده‌کات.  
 گوله‌که‌ی خړه، له‌ ناوه‌راستیدا سه‌ریکی نیمچه خړی زهردی تیدایه به‌شه پزیشکییه‌که‌ی بریتیه له به‌شه  
 گولداره‌که‌ی سه‌ره‌وه‌ی له‌ ته‌مووز و نه‌یلوولدا. سه‌ره زهرده‌کانی گوله‌که‌ی له‌ ته‌مووزدا و گه‌لاکانی به‌ر  
 له‌ گولکردن (نه‌یار و حوزمیران) ماده‌ی کاریگه‌ر تینیدا بریتیه له‌ پۆنکی په‌رشه‌وه‌بو له‌ گه‌ل ماده‌ی  
 تۆجۆن (Thujon) و ماده‌ی تالی کرم فریدم له‌ ریخۆله و ماده‌ی هینکه‌ره‌وه‌ی نیش و نازاری  
 نه‌ندامه‌کانی و مکو میزلدان و پرۆستات له‌ پیاواندا، هێلکه‌دان و مندالدان له‌ ئافره‌تدا.  
 به‌کاره‌ینانی:

ا- له‌ دیوی دهره‌وه: به‌ رۆنی گوله‌که‌ی ده‌ست و قاچ چه‌ور ده‌کریت و ده‌شیلنریت بۆ چاره‌کردنی  
 رۆماتیزم و دهره‌شا (نقرس)، هه‌روه‌ها به‌شینیه‌ی پیستی پی ده‌ه‌نۆیریت بۆ چاره‌کردنی گه‌پری  
 (جرب). بۆ ناماده‌کردنی نهم رۆنه هه‌ندیک له‌ سه‌ره زهرده‌کانی گوله‌که‌ ده‌کریته شووشه‌یه‌که‌وه بریک  
 بۆنی زه‌یتونی به‌سه‌ردا ده‌کریت و قایم سه‌ره‌که‌ی دابه‌خریت شووشه‌که بۆ ماوه‌ی دوو هه‌فته  
 ده‌مخریته به‌ر هه‌تاو، هه‌موو رۆژیک ده‌شله‌قینریت، له‌دوا پیدا سه‌ره‌که‌ی ده‌کریته‌وه و گوله‌کان  
 ده‌گوشرین و هه‌مووی ده‌بالۆیرین بۆ وهرگرتنی رۆنه‌که.

ب- رۆنه‌که‌ی یان چای گوله‌که‌ی بۆ چاره‌کردنی سووتانه‌وه‌ی سووکه‌له‌ی ریخۆله و دهرکردنی کرمی  
 ریخۆله به‌کار دیت. بۆ ناماده‌کردنی چایییه‌که‌ی (۱-۲) گرام له‌ گوله‌که‌ی ده‌کریته فنجانیک ناوی  
 کولاوه‌وه.

دەريزىلۇكە = دەنوۋكى حاجى لەقلىق = دەنوۋكى ھۆلۈك

(غرنوقى = ابرة الراعي = geranium=Cranes bill)

ناوھ زانستىيەكەى: Geranium-Rebertianum

گىياھەكى دەشتەكەيە قەدەكەى مەيلەو سوورە، موۋى بارىكى سوورى پىۋەيە، بۇنىكى ناخۇشى لى دىت، گەلاكەى لە لەپى دەست دەچىت، داندازە و گولەكەى سوورى ھىلدارە، بەشۋەى نۆنمەك بۇ چارەكردنى نازارى مىزلدان و برىن و نەخۇشى بەكار دىت.

گىياھەكە لەناو دەغل و بىشەلانى شىدار و لە سىبەرى بەرددا دەپۇيت، نىكەى (۵۰سم) بەرز دەمىتەوم قەدەكەى مەيلەو سوورە و بەموۋى سوورى ورد داھۇشراو، بۇنەكەى ناخۇشە، گەلاكەى لە شىۋەى لەپى دەستدايە. بالدار و داندازە، لە نىۋانى مانگى ئايار و ئەيلولدا گۈيەكى سوور دەگىرت. بەشە پزىشكەيەكەى برىتتىيە لە گىياكە ھەموۋى بە گولەو، بەلام بەپى بەرەكەى، مادەى كارىگەر تىپىدا برىتتىيە لە پۇنىكى پەرشەومبوو مادەى گىركەر و مادەى خوين وەستىن. بەكارھىنانى:

أ – لە دىۋى دەرموھ وەك نۆنمەك. گىيا ناسكەكەى بە كوتراۋى و گەرمى دەخىرتە سەر بەر (عانە) بۇ شكاندى نىش و نازارى مىزلدان و بۇ چارەكردنى برىن و دەردى سەر پىست، ھەرەھا دەشىت ناوھەكەشى بە گەرمى بۇ ھەمان مەبەست بەكار بەھىنرىت.

ب- لە دىۋى ناوھو: چايەكەى بۇ وەستاندەوۋى خوينھۇانى ناوھوۋى لەش بەكار دىت، لە كۇنەندامى ھەناسە و ھەرس و مىزدا. بۇ نامادەكردنى چايىيەكەى دوو كەۋچكى بچوك لە گىياكە ئەكرىتە فەنجانىك ناۋى كوللاوھو، پۇزى (۱-۲) فەنجانى لى دەخىرتەوم.

دورەست (بە فارسى: شوكران)

شوكران = بسبس برى = صرو

بە لاتىنى Corium maculatum = cicuta virosa =

بە نىنگلىزى Hemlock = Poisonhemlock =

گىياھەكى سالانە يان دوو سالەيە، گەلاكەى لە پەر دەچىت بەشۋەى پەلكۇكەى ھىلەكەيى درىزۇكۇلە، شكۇفەى گولەكەى لە شىۋەى چەتردايە (۱۰-۲۰) لى لى بوۋەتەو، لە ئەوروپا و بەرىتانىادا، ھەرەھا لە ناۋچەى سلىمانى لە غىراقدا دەپۇيت، گەلاكەى بۇ بەكارھىنانى ناوھەى (استعمال داخلى)، بەشۋەى ھىمەنكەرەو (مەدئ Sedatives) و ئارامدەرى كۇلنچ (تشنج = anti spasmodic) و ھىمەنكەرەوۋى ھەمار (مەدئ للأعصاب Nervine) و دەرمانى پترکردنى ئالۇشى رەگەزى (مثير للشهوة الجنسية Aphrodisiac) بەكار دەھىنرىت. بەلام لە دىۋى دەرموۋى وەكو دەرمانىك بۇ ھىمەنكردنەوۋى خوين بەريون (نزيف haemorrhoides) و رووشاندنى رىخۇلە پىكە (الامعاء المستقيم) بەكار دىت، لە كاتى ژەھراۋىيەوۋىدا بە دورەست پىۋىستە نەو كەسە گەدەى بەتال بىكرىتەو و دەرمانىكى ورياكەرەو

(منبه) - (stimu-lant) بدریتى و گهرم داپوشريت و ههناسه دانى دهستگردى (تنفس اصطناعى = Artificial respiration) بۇ بکريت، نهگر پيويستى کرد، ومکو دهرمانىکى دژه ژهر (ترياق = مضاد للسم (antidote)، چاپييهکى خهست يان (۱-۱.۲) گرام ترشى تانىکى (Tannic acid) بهشيوه گيراوميهک له ناودا بدريتى، گهلاکەى مادهى نيمچه قلیه (شبه قلوئى - alkoloid) و کونين (Conine) و کونينهايدرين Conhy drine ی تيدايه. ههروهه قهه و گهلاکەشى نهکالويدى تيدايه. بهرمکەى به فەريکى (غير ناضج - (unripped) ۵.۲٪ نهکالويدى تيدايه.

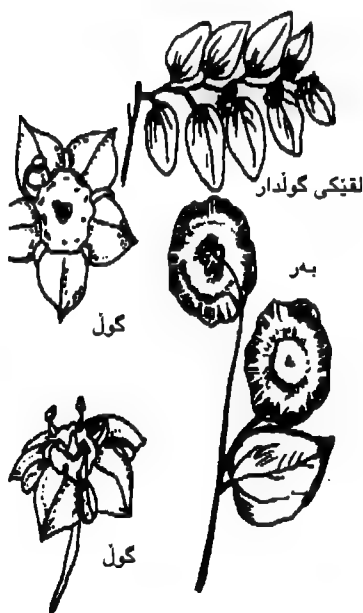
دورهستى ناوى = شهوکرانى ناوى (الشوکران المانى)

له خيزانى چهتردارمهکانه، له عيراقدا پنى بهگوترين کههروزی دهشتهکى (کرفس برى)، چونکه بونهکەى له بونی کههروزی ناسايى بهچيت، روومکينى ژههرينه. له گوئ جوگه و گوؤم و رووبارهکاندا بهرويت و بهرزاييهکەى بهگاته ۱.۵ مەتر. مادهى ژههرينى - تيسکوت - له سهلکه شيرينهکانى و لقه سهوزه وردمهکانيدا ههيه. گهلا و گولهکەى بۇ چارهکردنى لير (طفع) بهکارديت.

دېکهزى = زى

(شبهان کاذب = فالپورس = Paliurus spina)

(christi) يان (Rhamnus palivrus)



درمختىکى ناساييه نزيکەى (۱-۳) مەتر بهرز بهبتهوه، دوو ريزى نالوگوڤر لقی ههيه، گهلاکەى هيلکەبى يان خره، سى دهمارى تيدايه، گولهکەى ناشکرا نيه، سهوزى مهيلهو زهره بهرمکەى بالدار و بازنهبييه، بالى خپى پئومهيه، قهراغى بهرمکەى شهپولداره، بهرمکەى خوئلهميشى يان زهره يان سوور يان قاوميهيه، له نيوان دارستانى بهپوودا بهرويت، بهومنىکى دېکاويسى لق بهلاوه له کومەلەى تاوگ، ههنديک جاريش لقهکانى بهسەر زهویدا رابمکشين. لقهکانى قاوهى پنهکە پنهکە و دېکاوين و چون يهک نين، له دريژيدا يهکيکيان راسته و نهوانى تر له شيوه قوللهدا چهماوين، گهلاکەى لاسکداره، بازنهبيى يان شيوه هيلکەبى، کهمىک داندانه، سافه، رهنهکەى

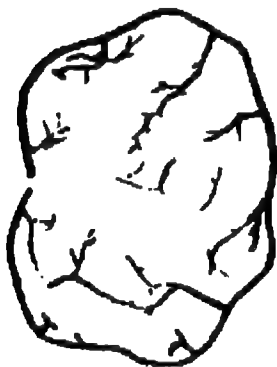
سهوزىکى تيره، له ديوى سهروه مهيلهو خوئلهميشيه، له ديوى ژيرهوهى نزيکەى (۱.۵-۲.۵) سم دريژه. گولهکەى زهره، لاسکهکەى کورته، بهرمکەى پان و زهرى مهيلهو قاوميهيه پانهيهکەى نزيکەى (۲-۲.۵) سم بهبیت سافه به دريژايى بهرمکه نيوه بالى (wnig) پئومهيه، تهناوت دواى گهلاومرينيش بهرمکەى هه بهرهمام بهبیت و ناکهوت، له نيوان نيسان و حوزهيراندا گول بهکات. له ناوچهى ههوليز و مووسل و ناميدى و رواندز و سلیمانيدا بهرويت. روومکينى ناساييه له بنارى چپاکانى کوردستاندا

له بهرزایی (۷۰۰-۱۵۰۰) متردا دپرویت، همدېک کس بملین که تاجه (crown) دپکاوییهکی مهسیح (Christ) لهم پرومکه دروست کراوه بهلام همدېک کسی تر بملین که تاجهکه له نمونی پارزی واته نهخلامور (زیزفون Zizyphus) دروست کراوه. لهگل نهومشدا نو دوو نمونه له پوالهتدا زور له یهکتری نمچن. بهلام له پایزدا، لقهکانی مهیلوسهین و بهرمهکی له ترئ نمچیت. له بهرنهوهی که نم نمونه زیاتر پیومندی به سوزی ناینی خلکیهوه هیه. وک له مبهستی رازاندنوه، بههایهکی تایبهتی پهیدا کردوه له مهیدانی باخچهوانیدا.

نمونکی دپکاوی قیته، لقی لن نمبتهوه، همدېک جار چوار متر بهرز نمبتهوه، گهلاکې شپوه هیلکمیبه (۱.۳سم-۱.۶سم) گولهکې زهردی مهیلوسهوز، بهرمهکی سافه له ناوچه چپاکاندا لهناو دارستانی بهروودا، بهزوری نریک روویار و جوگهکان، له بهرزایی (۳۰۰-۱۵۰۰) متردا دپرویت. له نیوان مانگی نیسان و حوزمیراندا گول نمکات و له نیوان حوزمیران و تهمووزدا بهر دمگرت. همدېک جاریش پنی دمگورت دپکی نورشلمیم (jerusalem thorn). پشور گیس Guest سالی ۱۹۳۳ز. گوتوویته که نم نمونه روومکینکی باشه بؤ پهرژینی باخچهکان، له دپهاتهکاندا. له ناوچهی دارستانهکانی خوارووی کوردستاندا زور دپرویت وکو له دهوک، زاخو، زاویه، سرهسنگ، چپای سهفین، شقلاوه، حریر، گملی علمی بگ، رواندن، حاجی نومهزان، کوینسجق، سرچنار، سلیمانی، قهرمداغ، قوی قهرمداغ، هلمهجه، هورامان.

## دومه لان

(کماة = Truffle)



باشترین جوری کوارگهکانه (فطریات)، له قولایی چهند سانقیمهتریکیدا له ژیر زمویدا هیه. بهموی نهوپلمه قاوهمیبه بهیارانهوه (بی کشتوکال)، که له ژیر داری بهروودا همن، به ناسانی همدوزرتهوه، زورجار سگ یان بهراز بهکاری دهینن بؤ دوزینهوهی شوینی دومه لان، چونکه بونه توژمکی رایان دمکیشیت بؤ نو شوینه. نووسهریکی یونانی باسی نو دیارمیبه دمکات که کار دمکاته سر رواندنی

دومه لان (کماة Truffle) که جاران ناویان نابوو بهری رهمبا (ثمره العواصف). تئبینهکانی زانا (پلینی) ی گورهش (۲۳-۷۹ز)، له کتیهکید (میژوی سروشتی - القاریخ الطبیعی)، نریک له راستییهوه، میژوونوسهکانی کوشکی پاشا لویسی چواردم دمگیرنهوه که نم پاشایه زور هزی له دومه لان کردوه، به رابمیهکی نهوتو، فرمانی دهرکردوه که ژمارمیهکی زور له داریهپوو بروینریت، بؤ نهوهی سینهه چرمکیان یارمتهی گمشکردنی بریکی زور لهم روومکه بدن، چونکه سفرهی نم پاشایه پیوستی پنی ههپوو، نم نمونه میژووییه، نیشانهیه بؤ یهکک لهو همول و تعه لایانهی که دراون لهپیناوی رواندنی دومه لاند، نم همول و تعه لایانه همر بهرموام بووه، هرچنده که ریگهکی همر بهنهنی هیلراوتهوه، چونکه نهوانهی که نالودهی رواندنی دومه لانن، حمزان کردوه که



قارمىيى تېرە و رەقترە بەناوياڭگىرلىق جۇرى بىبابانىيى دومەلەن، ئەو جۇرەيە كە لە ئەفرىقىيادا ئەپرىت و رۇمانىيەكان بەباشترىن جۇرىان دانائە، لە باكورى ئەفرىقىياو بەتايىبەتى لە لىبىيا، ھىناوۋىيەنە ئەمە تۈنكەلەي سىيىيە و تامىكى خۇشى ھەيە لە دىر زەمانەو ئەو زانراو كە پۈمەندىيەك لە نىۋان ئەركەوتنى دۈمەلەن و ھەندىك روومكى تايىبەتى نىزىك بەخۇيدا ھەيە لە كۆي ئەو روومكانە ھەبن دۈمەلەنىش ھەيە. ئەو پۈمەكانە نەبن، دومەلەنىش ناپىت، بۇ نەمۇنە بوونى دۈمەلەنى دارستان پۈمەندىيە بە بوونى ھەندىك دەرەختى ۋەكۇ بەرپو فەنقەو (بندق) ھەيە و بوونى دۈمەلەنى بىبابان پۈمەندىيە بەبوونى ھەندىك گىياو ھەيە، ۋەكۇ گىياي پەقرو (قرووق). لە ئەنجامى لىكۈلەنەو ھەب ئەركەوتو ھەب كە پۈمەندىيە نىۋان دومەلەن و ئەو روومكانە پۈمەندىيەكى زامىنىتى (تەكاملى) يە. دۈمەلەنەكە و روومكەكە ھەيەكە سوود لەوى تر ۋەرمەگىت. لە پىشدا دۈمەلەنەكە بەشۈەى خانەيەكى بەنەپەتى (خلىة جىرئومىيە) ئەست پى ئەمكات، بە بوونى ئاۋ و گەرمىي گونجاۋ چەكەرە ئەمكات و ئەزۋى بارىكى ئەوتۇى لى پەيدا ئەبىت كە بە چار ناپىرنىت، بگرە بە مىكروئىكۇب، ئەم ئەزۋانە بەرەبەرە گەرە ھەبن و لىقان لى ئەبىتەو ۋە شۈەى تۈر بە يەكتىرىدا ئەچن و ئىنجا ئەم تۈرە بەرپو پەكى روومكە زامەنەكە ئەچىت و تۈنكەلەي رەگەكەى ئەسمەن و لەسەرى ئەزىن، خۇراكى لى ۋەرمەگىن و زىيانىشى پى ناگەيەن، ئەم تۈرە ئاۋ و خۇنى كانزايى لە خاكەكە ۋەرمەگىن و ئەيگەيەن بە پەكى روومكەكە، تۈرەكەش بەرامبەر بەمە سوود لەو مائە ئەندامىيەنە ۋەرمەگىت كە روومكەكە دروستى ئەمكات. دۈاى ماۋەيەك دورە لە تۈرەكەو گەلەكە دومەلەنى تازە دروست ئەبىت، لەشى دومەلەنەكە ھەزارمە خانەى بەنەپەتى تىيادايە. كە بىلاۋ ئەبىنەو، پۈمەندى زامىنىتى نۆى لەگەل پۈوكى تىدا پەيدا ئەمكەن و بەمچۈرە دومەلەنى تر دروست ئەمكەن. كە گىيەنەو ھەب دومەلەن ئەخۋات، ئەو خانانەى ھىچچان لى ناپىت، واتە ھەرس ناپىن و بە كۆئەندامى ھەرسدا لەگەل بەرامبەرە ئەچنە دەرەو ۋە بىلاۋ ئەبىنەو.

ھەولەدان بۇ رواندىنى دۈمەلەن:

دۈاى زانىنى پۈمەندىيە زامىنىتى لە نىۋان دومەلەن و روومكى تىدا، گەلەكە ھەولە دراۋە بۇ رواندىنى دۈمەلەن ئەمىيان سالى ئەبىت كە فرەنسايىيەكان تۈانىۋىيەنە دومەلەن بىرۈنن، بەلام رواندىنى دومەلەن كارىكى ئاسايى نىيە. ئەبىت لە پىشدا روومكى زامىنى بۇ بىرۈننە. بۇ نەمۇنە دارى بەرپو پان فەنق پان شاپەرپو (كەستەنە)، دۈاى گەورەبوونى ئەم دەرەختەنە ئەست ئەمكىت بە بىلاۋ كەردنەو پەرچە دومەلەن لەننىۋانىيەنە لە نىزىكىيەنەو، دۈاى (۶-۱۰) سالى دومەلەننىان لى ئەپرىتەو ۋە ئەم بەرەمەش بۇ ماۋەى ۲۰ سالى بەرەمەم ئەبىت، ئەمگەر ئەو شۈنە ۋەشكانى بىت ئەبىت بە باشى ئاۋ بەرەت.

بەھاي خۇراكىيى دۈمەلەنى ناۋچەي كەندۈاى غەربى:

ۋا ئەركەوتو ھەب كە لە ۷۵-۸۰% ئاۋى تىيادايە، دۈاى ئەو نىزىكەى ۱۶-۱۹% مائەى پۈتۈنى تىيادايە. رىشالى مانىلا (ألياف مانىلا) رىشالىكى قايەمە لە پۈوكى ئەباكا (Abaca) پان كەتانى مانىلا، رەگەزى مۇزە. رىشالى قايەم لە لاسكى گەلەكەى دەرەمەننەت، رىشالە ۋەرمەكانى لە چىنىنى قوماش و زىرمەكانى لە دروستكەردنى پەت و ھەسپىر و كاغەزدا بەكار دىت.

\*\*\*

## رازپانه

(يېنسۇن= يانسۇن = تقدة = sweet= anise=)  
(anisum vulgare= cumin)

ناوھ زانستىيەكەي (Pimpinella- anisum)



پرومكىكى سالانمىيە لە يونان و كويت و مىسر و مالتە و  
ھەندىك ناوچەى ناسايى بچووكدا (آسيا الصغرى)  
نەرويت، لە سەدى چوارەمەو سوبە گرینگەكانى لە  
نەروپادا زانراوھ لە سەردەمى ڤيرجيل (Virgil) دا بە  
پارە (عملة) پەچا و بكارا و باجى پى دەدا. ھەندىك  
كەس لە باومرەدان كە كىكى بووكىنى (كەكە  
العرس= wedding- cakes)، كە بە رازپانە بۆن و تام  
خۆش بكارا، لە سەردەمى رۇمانەكانەو ھاتووتە  
كاپەو فرەنساىيەكان زۆرى حەز لى بىكەن، بىكەنە  
مەيى لىكوير (Liqueur) و شەربەتە  
بووژىنەرەكانەو (المشروبات المنعشة= Cordials)

ھەروھا سوودى پزىشكىيەتى ھەيە، لە زەمانى پاشا ئەدواردى چوارەمدا ژنان توورەكەي كەتانیان  
دەمنا و پریان بكار لە رازپانە و لە دۆلابى جلوبەرگدا ھەلپان دەواسى، بە مەبەستى بۆنخۆشکردن.  
گىيەكەي سالانمىيە، گەلاکەي دداندارە، گۆلەكەي سەي و بەرەكەي ورد و قاومىيە، مادىيەكى گرینگى  
تەدايە پى دىگوتريت رۇنى رازپانە و مادى ئەنقۇل كە بۆ ھىمىنکردنەو كۆلنج و ھەرسکردن بەكار  
دەيت، رۇنى رازپانە بۆ دوستکردن بەرمانى دەمەودان و لەناویردن ئەسەي بەكار دەيت، ھەروھا بۆ  
ھەرسکردن و دامرکاندنەو ژانى رىخۆلە و ھەناسەتەنگى بەكار دەيت.

رازپانۆكە = رازپانەى شىرین

(شمارە = شمرة = رازپانچ = شومر)

fennel = Foeniculum

گىيەكە لەقى زۆرە، گەلاکەي لە شىوھى دەزووى شۆردايە، رەنگەكەي سەوزى مەيلەو شینە، گۆلەكەي  
زەرە، بىنكەكەي درىژكۆلەي وردى زەرە مادى ئەنقۇل و فینقۇنى تەدايە، كە بۆ چارەکردن  
ھەناسەتەنگى و كۆكەرەشە و سووتانەو قورگ و بىنگ نووسان و بەلغەم فەردان و با بىرکردن و  
ھىمىنکردنەو كۆلنج بەكار دەيت، ناووكى ھارپراوھى پەگە كولاوھەكەي بۆ چارەکردن سووتانەو  
ناووم و چاوتىشە بەكار دەيت. گەلاکەي بۆ چارەکردن رووشانى پىست بەكار دەيت.



پهشکه = سیاوڼه = نانخواه = حموايج

حبة سوداء = کمون أسود = حبة البركة = شونيز = حوائج = ننشوة = نانخواه =

small fennel= Black cumim= common fennel flower

Nigella sativa = به زمانى زانستى



گيايهكى بچووكه نزيكهى ۴۵ سم بهرز دهبيتهوه، له سرانسهرى ناوچه گهرمهكانى جيهاندا دهروينرئيت، له عيزاقدا له مهودايهكى تمسكدا دهروينرئيت، گولهكهى شينيكى كاله، نزيكهى ۲.۵ سم پاته، لهسر لاسكيكى تاكى دريژه، توومهكى سى سووچه و رمشه. پهشكه روئيكي پهرشهوهبووى زهردى مهيلو قاوميىي تيدايه، بوئيكي ناخوشي ههيه، له توومهكى مادهى نيچيلين (Nigellone) بهدست هينراوه، وا دهركهوتووه كه بو چارمكردنى كوكه و بهرهنك (ربو=Asthma) باشه، روئهكهشى بو مههستى خوړاك، ثم روئه ترشيش مايريستيك Myristic و پالميتيك Palmitic و ستياريك Stearic و اوليئيك Oleic و لينوليك Linoleic لى

تيدايه، ههروهها مادهيهكى تال نيچيلين (nigellin) و تانين (Tannins) و ريسين (Resin) و پروتين (Protein) و شكري گلوكون (Glucose) و ساپونين (Saponins) و ترشى نندامى و نلكهولى تواوهى ترى لى جيا كراومهوه گهلاكهشى ترشى نيسكوربيكى (Ascorbic- acid) تيدايه. له مهيدانى پزيشكيدا تووى پهشكه به مادهيهكى بادهركر (طارد للريح Carminative) و ورياكهروه (منبه = stimulant) و ميز پنگر (مدر للبول = diuretic) و خيزا پنگرى بينوئيژى (مدر للحيض = emmenagogue) و شير زوركر (مدر للحليب Galactagogue) پمچاو دكرئت. ههروهها بو چارمكردنى تاى زهپستانى (حمى النفاس = Puer peral) بهكار ديت، پوختهى توومهكى له نلكهولدا بو كوشتنى باكتريا بهكار ديت، پهشكه به شيوهى بههارات له دروستكردنى كارييدا (Curries) به تنيا يان به تيكلالوى لهگل مادهى تردا بهكار ديت. لاي خويمان پهشكه دكريته نانى تيريپوه بو نهوهى بوئن و تامهكهى خوښ بكات، ههروهها خووساوهى توومهكى له روئدا بو چارمكردنى نهخوشيهكانى پيست باشه. هارپدراوهى پهشكه دكريته ئاوهوه بو نههيشتنى ئاوسانى دهست و قاچ. توومهكى دهرريئرئيت و دهارپدريت و دكريته قوماشيكي تهنكى ومكو شاش يان موسلين muslin و بوئن دكرئت بو چارمكردنى سرما و ناوى لووت (رشح الأنف - catarrh).

پهشكه ميخهكى

(جيوم = جذر قرنفل = Geum urbanum)

گيايهكه له لوينان و سورييا دهرويت، له جهنگل و ميژگ و پهريينهكاندا، نزيكهى ۳۰-۷۰ سم بهرز

دېمېتېم، قەدەمكى مووى وردى پېئومې، گەلاگەكى بى لاسك و بالداره و به مووى ورد داپوشراوه. له نېوان مانگى حوزميران و نەيلولدا گولئ شېوه نەستېرەيى بچووكى زەردى پېنج گەلايى دىكرىت، بەرەمكى به دېركى ورد داپوشراوه، پەگەكەكى به قەدەر پەنجەپەكى دەست نەستور دېمېت، دىزىيەكەكى ۷سم دېمېت، پەگەكەكى له دىوى دەرەوه تونگەكەكى زەردى مەيلو قاومىيە، گۆشتەكەكى له ناووه سوورى مەيلو شېنە، له پەنگى گۆشت دېمېت، پەگەكەكى بەتايەتەى ھارپدراومەكى بۆنى مېخەكەكى لى دېت، بەشە پزىشكېيەكەكى بىرتىيە له پەگەكانى له بەھاردا (له مانگى مارت و نېسان) و پايزدا له (مانگى نەيلول و تشرىنى يەكەم) دا. مەدى كارىگەر تايادا، بىرتىيە له مەدى نېوجىنول (Eugenol) و مەدى گىركەرى نېش و نازار دامركىنەر و پاكرىگەر مەوى.

بەكارمېنانى:

أ- له دىوى دەرەوه: چاى پەگەكەكى بۆ له دەم وەردان له كاتى ئالوگەوتندا، جووینى پارچە پەگەكەكى يان بەكارمېنانى تۆزەكەكى به تى ھەلسوون بۆ چارەمكى سوتانەوې ھوك و بەمېزكردنى ددان، چارەمكى مەياسىرى و برىن بەوې كە تۆزەكەكى بەسەردا دىكرىت يان بە پەگە كولاومەكى له شەرابدا دىشورېن، لەگەل بەكارمېنانى ناومەكى له ھەمان كاتدا، چاىەكەكى بەمچۆرە نامادە دىكرىت: كەچكىكى بچووك له پەگە جنراومەكى دىكرىتە فنجانىك ناوى كولاومە، پۆزى يەك دوو فنجانى لى دىخورىتەوه.

ب- له دىوى ناووه: چاى يان خووساوهى پەگەكەكى له شەرابى سووردا بۆ چارەمكى پشويەكانى ھەرس دواى چاكبۆنەوه له نەخوشىيە دەرەكانى رىخۆلە وەكو له زەمىرى و گرەنەتادا، ھەرەھا بۆ چارەمكى خراپى ھەرسكردن كە بەرزبۆنەوې ھەلى گەرمى و سەچوونى چلمېنى (مخاطي) لەگەلدا بېت و بەمېزكردنى ھەرسى له كاتى پېريدا. ھەندىك كەس لەو باوەردان كە خواردنى پەگەكەكى دل و مېشك بەمېزەمكات و پشوى ناھىلەت و ئەندامەكانى زاوژى له ھەردوو پەگەمەكەدا بەمېزەمكات و يارمەتېي نەھىشتنى نەزۆكى دەت. بۆ دىروستكردنى شەرابەكەكى: ۸۰ گرام له پەگە جنراومەكى دىكرىتە بوتلەك شەرابى سوورەوه و بۆ ماوې ھەفتەيك دەمىلرېتەوه، ئېنجا دەمالىورېت، پۆزى سى جار پېش خواردن كەچكىكى گەورە لى دىخورىتەوه، بەلام نابېت لەمە زۆدترى لى دىخورىتەوه چونكە دېمېتە ھۆى پشانەوه.

پەگە پووتە = پەگە پووتەى نېسپانىايى = پەگى نەرخوون

(عود القرح = حشيشة الزجاج)

(Anacylus pyrethrum) (Pellitory = pellitory of spain)

بە ئىنگلىزى (pellitory of spain)

بە زمانى زانستى (Anacyclus- pyrethrum)

پوومەكىكە له كۆمەلەى بېبۆون له باكورى ئەفرىقىا و رۇئاواى (مغرب) عەربى و باشوورى ئەوروپا دەرەوت، له پوومەكى گول مازەران واتە ھەزار گەلا (أخيليا) دىمېت. پەگەكەكى تەشەلەيىيە بە قەدەر

پەنجەيەك ئەستورە. پەنجەيەك قاۋمىيى مەيلە سوۋرە، لە دىۋى دەرەھە، سېيى مەيلە زەرە، لە دىۋى ناۋە بۇنەكە خۇشە، تامەكە تالە، پەنجەكەيتى كە لە مەيدانى پەزىشكەتەيدا بەكار دىت.

سەرە پۇپەكە گۈلى زۆرى پىۋەيە. لە باكورى ئەفرىقىاۋە ھىندراۋەتەۋە باشۋورى ئەۋروپا و رۇنى سەرەكى و مادە پېلېتورىن (pellitorine) يان پەيرتەن (pyrethrin) تەيدايە. بوۋىنەدەرە (منعش cordial) و ورياكەرە (منبه = stimulant) و ليكرېنە (مسيل اللعاب sialogogue). ھەرەھا بۇ رۇماتىزمەش (Rheumatism) بەكار دىت.

پەنگى بۇيە = گيا پەرەسەنكە

(عروق الصباغين = بقلة الخطاطيف = Celandine Swallow wort)

ناۋە زانستىيەكە Chelidonium Majus

گيايەكى تەمەن دەرۋە، ھەمەو بەشەكانى بە موى بارىك داپۇشاۋن نەزىكە ۷۰سم بەرز دەپتەۋە، قەمەكە بۇشە، گەلاكە بالدارە (پەلدارە)، پەنجەكە لە نىۋە سەرەمەيدا سەۋزى كال و لە نىۋە خوارەمەيدا سەۋزى تېرە، قەد و گەلاكە شەپەكى ژەرىنىان تەيدايە، پەنگى گۈلەكە زەردىكى زېرەنە، ئەم پۈۋەكە بە بۇنى شەكەيدا دەناسرەتەۋە كە لە بۇنى ماسى دەچىت، ئەم پۈۋەكە نەبىت زۆرى لى بخورىت چۈنكە ۋەكو گوتەن ژەرىنە، بەشە پەزىشكەكە برىتەيە لە بەشەكانى سەرەمە گەلاكانى بەر لە گۈل كەرن، گەر بخورى تېز و تالە. مادە كارىگەر تەيدا برىتەيە لە مەمەكە نىمچە قۇيەي و نازارەشكەن و ترشى ئەندامى ۋەكو ترشى ستريك و ئەنزىمەكان.

بەكارەينانى:

أ- لە دىۋى دەرەھە: گەلاكانى لى دەخرىتە ناۋ پىلاۋەۋە بۇ ماۋە (۸-۱۰) پۇژ بۇ چارەكەردى كەمى ئىشتىي خواردن و تاللى ناۋ دەم كە لە ئەنجامى پىشۋىي دەردانى شلاۋەكانى ھەرەسەۋە پەيدا دەپت، بە مەرجەك ئەۋ پىيە (قەد) ئارەقى زۆر دەرنەدات. مەلەمە ناۋگى گەلاكە بۇ چارەكەردى نەخۇشى كەفناۋە وشەكانى پىست ئەۋانەي كە توۋىزى ئەۋتۇ فرى دەمەن لە توۋىزى (پولەكەي) ماسى دەچىت، ھەرەھا بۇ شىرەنچەي دەمەچاۋ، مەلەمەكەش بەمچۆرە نامانە دەكرىت: گەلا ناسكەكانى دەكوتەن بۇ گرتنى ناۋگەكەيان، ئىنچا ئەۋ ناۋگە بە قەدەر خۇي ئەلەكەۋلى تى دەكرىت، لەمە برى (۵) گرام لەگەل (۵۰) گرام لە بەز تىكەل دەكرىت بەلام لەم كارەدا پىۋىستە مەۋف زۆر ناگادارىت و كە لى بوۋە دەستى زۆر باش بشوات.

ب- لە دىۋى ناۋە: لىزەدا چاي گەلاكە يان ناۋگەكە بە تىكەلەۋى لەگەل ئەلەكەۋلدا بەكار دىت چايبەكە بەمچۆرە نامانە دەكرىت: تەنبا يەك گرام لە گەلاكە دەكرىتە فەنجانىكى ناۋى كولاۋە. رۇزى فەنجانىكى بە ژەمى بچۈۋك، ھەر سى سەعات جارىك، لى دەخورىتەۋە، گيا پەرەسەنكە باشتەن دەمرەنە بۇ چارەسەركەردى نەخۇشىيەكانى جگەر و زراۋ (ناۋسان، سوتانەۋە، بەرد)، نىشانەكانىان (زان، پىشۋى ھەرس، سەك ناۋسان، تاللى ناۋ دەم، زەردىۋونى چاۋ)، كۈلكى (قرحە) رىخۈلە و دوازەكەي و شىرەنچەي جگەر و گەمە و ملچ و لىۋ بە خواردەۋە چايبەكە چارە دەكرىت، ھەرەھا ناۋگە تازەكە بۇ لاۋەردى بالۋوكە.

## رۇنياس

(فوة = فوة الصباغين = Madder = Dyers madder = Fuwa = Rubia- tinctorum)

گياھىكى تەمەن درىزى خۆھەلۋاسە، قەدىمكى چوارگۆشە زىرن ( $1.5 - 0.5$ ) مەتر درىزىدەن، گەلەكى ( $2.8 \times 2.5$ ) سم دەپت، لوولى خواردوۋە، شىۋىھىكى رىمى يان ھىلگەيى ھەيە، تىرەي پەرى گۈلەكى ( $1.5 - 2.5$ ) ملم، رەنگەكى سەۋزى مەيلەۋ زەردە، بەرەكەي رەشە لە تىرى دەچىت، تىرەكەي ( $0.8 - 9$ ) ملم دەپت. لە پەرزىنى باخچەكان و قەراغى جۈگەكاندا، لە چىپاي ناۋچە نەزەكان و لە دىشتەكاندا لە بەرزايىي ( $1000 - 1400$ ) مەتردا دەپت، لە نىۋان مانگى نىسان و ئەيلولدا گۈل



دىمكات و بەر دىگىرەت، بە شىۋەي ئاسايى لە ناۋچەكانى خواروۋى دارستانەكاندا ھەروھەلە دىشتانەدا كە ناۋيان زۆرە دەپت، بۇ نەۋنە لە زاۋىتە و سەرسەنگ و سەكرى سەكاران و پىشت ئاشان، پىرەمەگىرون، زىۋى، ھەروھەلە كەربەلا و دىلتاۋەدا دەپت، لە ۋلاتى تردا لە سوورىا و لىبان و فەلەستىن و ئوردن و توركىيا و ئىران و توركىستان. جاران نەم پوۋەكە لە ئەوروپا و ھىندىك ۋلاتى تردا زۆر دەپت، رەنگەكى مادەيەكى زۆر بە نىرخ بوۋ بۇ رەنگىگەردن لە ئەوروپا و لە ئاسىيادا، پىسپۇر جۇنس (Johns) لە سالى ۱۹۰۸ دا گوتوۋىەتى كە رۇنياس ئىسكى ئەۋ گياھەۋەرەنە سوور دىمكات كە لەسەرى دىلەۋەرىن، ھەروھەلە دىنۋوكى ئەۋ بىلندەنەي كە دىيخۇن سوور دىمكات، رۇنياس لە زۆر كۆنەۋە ناسراۋە، بۇ نەۋنە گىرىكى و رۇمانىيەكان بە مادەيەكى بەنرخيان دانائە.

پىسپۇر وات (Watt) سالى ۱۸۹۲ گوتوۋىەتى كە رۇنياس بە شىۋەي ئالىك دراۋە بە ئازەل، بەلام لەۋەتەي ئىلىزارىن (Alizarin) لە كارگەدا دروست دىگىرەت، پوۋەكى رۇنياس ھەتا رادەيەك پىشتگۈي خراۋە، پىسپۇر (وات) (Watt) لە سالى ۱۸۹۲ دا گوتوۋىەتى كە بۇيەيەكى تىرەيە لەمە دەچىت لە رەمكى پوۋەمكىنە دەرەھىنەرىت پىنى دىگوتىرەت رۇنياسى ھىندىي (Indian Madder) يان ماجىت (Manjit)، ناۋە زانستىيەكى (*Rubia cordifolia*) نەمە لە رەنگى رۇنياسى ئاسايى بىرىسكەداترە بەلام زوۋ دەچىتەۋە، جاران ھەردوۋىكىان لە مەيدانى بازىرگانىدا ھەر باۋبوۋن، وشەي رۇبيا (*Rubia*) لە زمانى لاتىنىدا رەنگى سوور دىگىرەتەۋە. نەم پوۋەكەش رەنگى سوورى لى دەرەھىنەرىت.

## رىحانە

بەنرەتەكى ھىندىستانە، لە خىزانى لىۋدارمەكانە (العائلة الشفوية - Labia tae) جگە لەۋەي كە مادەيەكى تام خۇشكەرە، بۇنىكى بىرژىنەۋەشى ھەيە، مېروو لە ناۋمال دورور دىمخاتەۋە، وشەي (*Basilicum*) لە زمانى يۇنانىيەۋە ۋەرگىراۋە، بە ماناي پاشا (ملك)، چونكە زۆر پەسند بوۋە لاي پاشاكان.



گیاهه کی سالانه به له حوزه یرانه وه هتا نه یل وول گول  
 دمکات، باومر وایه که بنه رته که ی ناوچه ی روه لات ی  
 ناومر استه هه ندیک که سی تریش له و باومر هان که  
 بنه رته که ی باشووری ئاسیا و نه فریق یاه. بۆ مه بهستی  
 پزیشکیه تی بۆ رونه که ی و به هارات له هه موو  
 ناوچه کانی جیهاندا ده پوینریت و له چهندان سه ده وه به  
 شیوه یه کی ده شته کی ده پوینریت، ئیستا له بهر رونه که ی له  
 فرمنا زور ده پوینریت، به شه پزیشکیه که ی بریتیه له  
 لقه گولدارمکانی که له چهند سانتیمه تر نه که وه له سه روو  
 زهویه که وه ده پوینرته وه، له سیبه ردا له شوینیکدا که  
 هه واکه ی هه رده م بگوریت وشک ده کریته وه، بۆنیک ی  
 عه تری خوشی لئ دیت، ده بیت له ئامانی سه ردا خراودا  
 هه لبگیریت. ماده ی کاریگر تینیدا بریتیه له بۆنیک ی  
 سه رمکی که له لقه کانی به ریژه ی ۰،۱٪ ده گیریت و له

پیشه سازی عه تر و سابووندا به کار دیت، له باخچه کاندا بۆ پارازنده وه یان بۆ به ده سته یانی رونه که ی  
 ده پوینریت، ۶۰-۷۰ سم به رز ده بیته وه. گوله که ی شیوه هیلکه ییبه، ۲-۵ سم دریز ده بیت، گوله که ی سه ی  
 و که مێک مه یله و سووره، له دیوی ناوه ی له شدا نه م رووه که به شیوه ی خووساوه بۆ چارمه کردنی  
 پشویه کانی هه رس و نه خوشیه کانی سه رما به کار دیت، فرمانی گه به چاکتر ده کات و نیشتیه ی  
 خواردن پتر ده کات و با ده رده کات، جگه له وه ی چلم زیاد ده کات و ده مار هێمن ده کاته وه. له ده ره وه ی  
 له شدا به شیوه ی نوینمه ک و گه رما و به کار ده پوینریت جگه له مهش له پیشه سازی خوارمه نیدا به کار  
 دیت بۆ نه وه ی تام و بۆنیک ی خوش بدات. به سه رکه له جیاتیی بیبه به شیوه ی به هارات ده کریته چیشتی  
 شله و شۆریا و خوارمه نه نی له گوشت دروستکراوه وه له پزیشکیه تی میلیی نویدا باس ده کریت که  
 ریحانه خوارمه نه نی بۆنخوش ده کات. نه گه ر بجووریت بۆنی ناو نه م خوش ده کات. بۆ نه خوشی  
 شه قه سه ر (شقیقه) باشه و ده مار به هیز ده کات و خه وزپان نا هیلایت و بۆ چاره کردنی ئیش و نازاری  
 بۆنویژی باشه. بۆ نه مهش به م جوړه چاپیه کی لئ دروست ده کریت (۲۰ گرام) له گول و گه لاکه ی  
 ده کریته لیتریک ناوی کولاه وه، که وچکێک له و کولاه ده کریته کوپک ناوه وه و به باشی تینیدا گول و  
 گه لاکه ورد ده کریت، پۆژی سی جار لئی ده خوریته وه. هه روه ها بۆ نه و مندا لانه باشه که خه ویان که مه  
 و تووبه و ترۆن، جگه له چارمه کردنی سه رگیزه و ژانه سک و کوکه.

رونی ریحانه ی شیرین، شله یه کی سه یی که مێک مه یله و زه رده، بۆنیک ی خوشی هیه، نه م رونه  
 ماده یه کی نه لکه هولیی تیدیه پنی ده کوتریت (لینالول) (Linalol) به ریژه ی ۶۵٪ هه روه ها ماده ی  
 سینۆل (Cineol) و یوجینۆل (Eugenol) جگه له ماده ی ته ره پینی (Terpenes) ... هتد.

رېسىن

راتنج = Resin

مادىيەكى ئالۆزە ئىشىق ئەكارىۋىدرا تەۋە پەيدا بويىت يان ئە ئۇكسانى رۇنە سەرمەكىيەكانەۋە لەلەين لوو (گلاند) يان كەندەكى (قنوات = Canals) لەشى پوۋمەكەۋە دەردەردىت. بە زۆرى لەگەل رۇنە سەرمەكىيەكان و زەمقەكاندا ھەبە ۋەكو رېسىنى دارى سەۋەبەر لە دروستكردنى بۆيە و ۋەرنىشدا و ۋەكو دەرمەن بەكارىدەت.

رېۋاس

۱- رېۋاسى ئاسايى

(رېباز = رېباس = راوند (Rheum ribes)

ناۋە زانستىيەكەى (Rheum plamatum)

Currant- fruited Rhubarb



پوۋمەكىكى تەمەن درىۋە لە چىپاكەنى كوردستاندا دەپوئەت، لاسكى گەلەكەى (لەكەكەى) راستەۋخۇ دەپوئەت يان دەمكىرەت بە شەرەت يان مەربە، لاسكى گەلەكەى (Leafstalk = petiole) ناۋدار و ترشە. لە دروستكردنى سۆسدا (Sauce) بەكار دەت. ئەم پوۋمەكە لە ئاسيادا بە شىۋەيەكى كىۋىلە دەپوئەت، رابىزۇمى (قەدى ژىر زەۋى) گەۋرەى ھەبە، گەلەكەى گەۋرەيە، لاسكى گولەكەى درىۋە

ۋ پانكۆلەيە، تۆپەلە گوللى مەيلە سەپى پىۋەيە، لە ھەندىك ناۋچەى نەمەرىكا و ئەۋروپادا بۇ خواردن دەپوئەت، ھەندىك جارىش بۇ رازاندەۋەى باخچەكان، رېۋاس لە ۹۵٪ ناۋ، كەمەك شەكر و چەۋرى و خوى ترشى ئۆگزالىك و مالىكى (Malic) تىدايە، ھەندىك جار شەراب لە ناۋگەكەى دروست دەمكىرەت.

۲- رېۋاسى دەرمەن: رېۋاسى چىنى =

(رواند مەخزنى =

Chinese Rhubarb

(Rheum officinale)

لە رېۋاسى ئاسايى دەچىت، بەلام قەبارمەكەى گەۋرەترە، قەد و رەگەكەى ھەلەمكەنرەت و پارچە پارچە دەمكىرەت و لەبەر ھەتاۋدا ۋىك دەمكىرەتەۋە، ۋەكو دەرمەنى بەھىزكەر و رەۋانكەر بەكار دەپوئەت.

ئەم جۇرمەيان بۇ خواردن بەكار نايەت. بىنەپتەكەيى ۋلاتى چىن و تبتە، جاران مەبەست لە رېۋاس ۋىكە پاككرومەكەى بوو، لە سەرمەتاي بەھاردا بە شىۋەى دەۋەنىك دەرمەكەۋەت، قەدەكەى بۆشە،

گولټه‌کې به‌شپږمې هېشووې، له دواييدا له چين و تېته‌وه، له سالی (۱۷۵۸) دا، به‌روم ټوروپا، به تاييې‌تی فرمېنسا، براوم ټوې زانراوه که خواردنې ریواس بمېټه هڅې هاندانې جگړ و زراو و لوومکانې همرس له گډه و ریخول‌دا، چونکه ماده‌ی ټه‌نتراشینونې (Anthra chinnor) ټی‌دایه، که هانې ریخول‌ه ټه‌ستورې نمدات، جگړه لوه‌ی که ماده‌ی بمباخی و په‌کتین (prktn) و ماده‌ی زممقي (گومې Gummi) و شه‌کړی (گلوکوز و فرکتوز) نیشاسته و که‌میک روڼی په‌رشه‌مېوو و ټه‌نزیم (خمائر enzyme) و ترشیی سینو و لیمو و ترشیی ټوکزالیکې ټی‌دایه، له‌بهر ټوه ټمو که‌سانه‌ی که به‌ردیان له گورچیل‌دا هه‌یه، نابیت ریواس بخون ټمو به‌شه‌ی که بمخوریت بریتيېه له لقه‌کانې، به کالې و به کولای بمخوریت، به تاييې‌تی له سهرمتای به‌هارد، ټمو که‌سه همرس به ټیسراحتيکی ټواو نمکات له له‌شید.

زان

(زان شائع Fagus sylvatica L = Beech)

درمختيکه به‌ریزيه‌کې نمکاته (۶۵) متر، قه‌مکه‌ی شپږه لوولمېيېه، گڼه‌کې دريژې پټوېه، لقه‌کانې باريکن موويان پټوېه، ټوټکلې قه‌مکه‌ی ساف و خول‌مېشيېه، که‌لاکې هټلکېيې و ساکاره، په‌نگه‌کې سه‌وزی تیره، له ناوهراسټی ټوروپا له زهریای ټه‌تل‌مېشيېه بۇ زهریای قه‌زوین دروټ. ټم درمخته گرينگترين درمختی دارستانه له‌م ناوچه‌ید، به‌تاييې‌تی له فرمېنسا، به‌رگې سهرما دمگريت و حمز له سینېر نمکات، بۇ ماوېه‌کې زور دمځی، هه‌ندیک جار ټه‌مېنی نمکاته ۲۰۰ سال، ده‌شيت له ناوچه‌ی چپاکانې کوردستاندا بریټنريت، چونکه (زانی ټوروپایي) سهرچاوه‌ی‌کې باشه بۇ روڼی پرومکې، ټه‌خته‌کې په‌نگ خول‌مېشيېه و په‌قه، له‌بهر ټوه زور له دروستکردنې که‌لوېلی ناومالدا به‌کار ديت هه‌رومها بۇ فرشی ناومال و له باخچه‌کاندا بۇ رازاندنوه دروټ.

زهرده‌چوه

(کرک = هرد = Turmeric)

ناوه زانستپيېه‌کې (Curuma longa)

پرومکيکی سملکدارې هينديېه، په‌گه‌کې ټه‌من دريژه، قه‌مکه‌ی سالانه‌یه، له کږمه‌لې زمنجفيله، هارپاوه‌ی په‌گه‌کې به‌شپږمې به‌هارات و بډيه‌کې زهره به‌کار ديت، (dyestuff) له ولاتی کوشینی چيني (cochin china) و روّه‌لاتی (ټه‌نديز Indies) و له ناوچه گهرمه‌کانې همدوو خړوکی زه‌یدا دروټ، زهرده‌چوه به زوری له هيندستاندا باوه به رانېه‌کې ټوتو که ۶۰ هزار ټکري (acre) له زه‌وی بۇ ترخان کراوه، پرومکيکی ټه‌من دريژي قايېه، قه‌مکه‌ی کورته که‌لاکې له شپږمې پرچدا (خصله شعر) يان چه‌کدايه، گولټه‌کې مېلېو زهره به شپږمې هېشووې چره، قنچکيکی په‌مېيې پټوېه، قه‌دی ژير زه‌ويېه‌کې (رايزومه‌کان) که سهرچاوه‌ی ټم به‌هاراته په‌نگينه‌یه، کورت و ټه‌ستور و سملکداره، ټم سملکانه پاک و خاوین دمکريت‌وه و دمشوريت‌وه و له‌بهر هه‌تاودا وشک دمکرينوم زهرده‌چوه بونخوشه، تامه‌کې تال و ټوونه، بۇ تام و بونخوشکردنې په‌نير و ترشيات (pickles) و خوارمه‌مې تر به‌کار ديت، له‌بهر ټوه بریکی زوری بۇ ټم مېه‌سته لی ټه‌هينريت بۇ ټوروپا و

نمەرىكا. زەرەچەۋە يەنىكە لە پىڭپەنەرە سەرمەككەنى كارى (curry) چۈنكە كارى تەنپا مادەيك نىيە بگرە لە چەند بەھاراتىڭ دروست دىكرىت، ھەر جۈرە خوارىمەنپەككش كارى خۇى ھەيە. بۇ نمونە ئەو جۈرە كارىيەى كە بۇ سازدانى گۆشت بەكار دىت، تىكەلاۋىكە لە زەرەچەۋە و گۆنيز (كزىرە coriander) و دارچىنى (cinnamon) و زىرە (كمون cumin) و زەنجەفيل (ginger) و حىل (ھال car damon -) و شملى (حلبه fenugreek) و بىيەر و ئالمت (black pepper) و گۆنيز. ئەو كارىيەى كە بۇ ماسى بەكار دىت تىكەلاۋىكە لە زەرەچەۋە و گۆنيز و ئالمت زىرە و شملى.

## زەعفران

(زعفران = جادي = جساد رىھقان = Saffron)

ناوھ زانستىيەكى Crocus sativus



گىايەكە سەلگىكى پانى ھەيە، لە ئەيلولەۋە ھەتا كۆتايىيى كانوونى يەكەم گۆل دىكات، زۆر دەرۋىنرىت، بىرەپتەكەى رۆھەلاتى دەرۋى سېى ناوھراستە، بەرەورۆھەلاتى ناوھراست. كە گۆلەكەى دەرۋىنرىت. ئەندامى مېنەكەى (كوتك = مدفة) لى دەرۋىنرىت و بۇ مەبەستى بازىرگانى بەكار دەرۋىنرىت، لە پىشدا لەبەر سېبەردا دەرۋىنرىت ئىنجا دەرۋىنرىتە سەر تۈپىكى تەنكى كۆن ورد و لەسەر ئاگرىكى كز

دەرۋىنرىت. كۆكردنەۋەى ئەم دەرمانە كارىكى قورسە چۈنكە ھەر ۲۹۹ ھەزار كوتك يەك كىلوگرام دەرمان دەدات. پەنگى دەرمانەكە پرتەقاللى مەيلەو سوور و بىرسكەدارە، بۆن و تامىكى تىژى ھەيە. لەبەرئەۋە دەبىت لە قوتوۋىكى سەر قايمدا ھەلگىرىت، چۈنكە زوورەنگ و بۆن و تامەكەى ون دىكات، لەبەرئەۋەى كە نرخی زەعفران گرانە لەگەل مادەى تردا تىكەل دىكرىت، كە پەنگەكەى لە پەنگى زەعفران بېت وىكو نازەرگۆن و زەعفرانە درۆزە (عصفر). زەعفران، ەك دەرۋىنرىتە گۆلەكەى مادەيكەى بەھىزكەرى تىادايە بۇ دەرمانەكان و ورىاكرەنەۋە و خىرا پىكرەنى بېنۆزى، بۆيە و كەمىك رۆنى سەرمەكى تىدايە، ئىش و نازار دەرۋىنرىتەۋە و دۆى گۆزبۇونى كۆلنچە. جاران لە مالاندا بۇ مەبەستى پىزىشكەتى بەكار دەرۋىنرىت، بەلام ئىستاكە بە زۆرى بە شىۋەى بەھارات و بۇ رەنگەردى خوارىمەنى بەكار دەرۋىنرىت بە پەنگى زەرد، بە تايبەتى لە خوارىمەنپە رۆھەلاتىيەكاندا. بەلام نابىت زۆرى لى بەكار بېنۆزىت، ئەگىنا دەبىتە ھۆى زەھراۋىكرەن و وروژاندنى پەردەى چلمىن و كزىبۇون و خوينەژان. ئىستا ئەم گىايە گرېنگىيەكى كەمى ھەيە چۈنكە گرانە و لە بېرىكى يەكجار زۆرگۆل كەمىك دەرمان بە دەست دىكەۋىت. بە زۆرى لە ئىسپانىادا دەرۋىنرىت، بەرەمى سالانەى دىكاتە سەد ھەزار كىلوگرام. زەعفران لە سەدەكانى ناوھراستدا لە ھەموو ناۋچەكانى دەرۋى سېى ناوھراست و ناوھراستى ئەوروپادا دەرۋىنرىت، بە شىۋەى بۆيە (پەنگ) بەكار دەرۋىنرىت، لە ئىنگلىتەرە ئىستاكە بە شىۋەيەكى دەرۋىت، ھەرۋەھە لە باشۋورى فرەنسا و ئىتالىا و سقلە و مەجر و يۇنان و توركىيا و ئىران و ھىندىستان و چىندا دەرۋىنرىت.





زەغفرانە درۆزە = گەندە زەغفران

(قرطم = عصفر = بهرم = بهرمان =

(safflower= false (bastard) saffron

بە زمانى زانستى (carthamus- tinctorium)

پوومكىكى كشتوكالىي بۇيەدارە، گولەكەي لە بۆرى نەچىت، گولەكەي بە شىوہى بەھارات و بۆرەنگەردى خۇراك بەكار دىت، بۇيەكەي سوورى جوانى لى نەردەھىنرەت، بۆرەنگەردى ناوړىشم و دروستكردى سووراو (حمرة الخدود). بەلام نەم پوومك زەغفران نىيە، گياپەكەي قىتى سالانەيە نزيكەي ۳۰ - ۶۰ سم بەرز نەبىتەو، قەدەكەي بە شىوہى ھىشووہ گەلاکەي دېكاوى و بى لاسك و درۆزكۆلەيە، گولى

سەرپۇيەكەي شىوہ ھىلەكەي و قوچەكەي، لە گولۆكەكەي (زهيرة - floret) قەشەنگى سوورى مەيلو پرتەقالى يان زەردى مەيلو پرتەقالى پىك ھاتوو، بەرمەكەي وشك و داخراو و تاك تۆو و چوارگۆشە و بى چوكلەيە: (pappus)، لە بەغدا و زەغفرانىيە، رمادى، حاجى ئۆمران (Haji omaran)، لە نزيك پووبار و جۆگەكانى رانيە (Rania) و لە قەدھالى چياكاندا نەبىنرەت، نەم پوومك تازە ھىنراوئە عىراقوہ و لە سنوورەكەي تەسكدا نەروينرەت، تەنيا لەبەر رۆنەكەي، نەك لەبەر زەمق و بۇيەكەي. ھەر دۆنمەك (donum) لە كىلگەكەي نەگەر بە باشى برونرەت نزيكەي ۱۵۰ - ۳۰۰ كىلوگرام لە گولى وشكراوہ و ۴۰ - ۱۰۰ كىلوگرام لە تۆومەكەي نەمات. ھۆي رەنگە زەردە تۆخەكەي نەگەرەتەو بۆ مادەي كارتامىن (carthamin)، بەلام رەنگە سوورە مەيلو پرتەقالىيەكەي سەرپراي كارتامىن (carthamin)، كوینون كارتامىن (quinonecarthamin) یشى تىدايە. بۆ لىگرتنى (پوختكردنى) بۇيەكەي، گولەكانى نەچرەتەو و لە سىبەردا وشك نەكرەتەو، ئەوجا بۆ چەند پۆزىك، چەند جارەك لە ئاويكى كەمەك ترشدا نەشورەتەو، ھەتا ھەموو مادە زەردەكەي لى جيا نەكرەتەو، ئەوجا كەمەك وشك نەكرەتەو و ەموو پارچە كىك ھەلەشەلرەت و نەبىرەت و نەنەردرەتە بازار. ھەندەك جارەش، بۆ مەبەستى بازىرگەنى، گولەكان نەشورەتەو، بگرە بە شىوہى تۆپەل لوول نەدرەن، يان نەكرەن بە تۆزىكى ورد و نەنەردرەتە بازار، لە پوومكە شۆراومكە مادەي كارىوم (Carium) نەردەھىنرەت و نەكرەت بە ھەويرەك و نەنەردرەتە بازار و بۆرەنگەردى لۆكە و ناوړىشم. نەم رەنگە (بۇيەيە) لەلايەن پووناكى و ھەواوہ كارى تى ناكريت. بەلام مادەي قەلەي و كلۆرىنى تى نەكەن. ەموو بۇيەيەك زۆر بەھىز نىيە. بۆ نمونە يەك لىبەرە (libra) واتە ۳۲۷ گرام لە ريسەكە (Yarn) چوار ئۇنسى (نزيكەي ۳۰ گرام) لەم بۇيەيە پىنى نەوئە، بۆ نەوہى رەنگىكى پەمەيىيى بىداتى. لە ھىندستاندا بۆرەنگەردى پەنير و قوماش بەكارنەھىنرەت. ھەروەھا لە ھەندەك ولاتى تردا بۆرەنگەردى كىك و پەسكەيت (biscuits). جگە لە رەنگەردى بووكەشووہ و نەمرانى نارايشت ەموو سووراو (حمرة Rouge) بەكار دىت. تۆوى جۆرە كىويلەكەي لە ۲۰٪ رۆنى تىدايە، واتە ھەر ۴۰ كىلو لە تۆومەكەي نزيكەي ۸ كىلو رۆنى لى نەگىرەت،

رۈنەكەي رېمىنگىكى زەردى زېرىنى ھەيە، جگە لە خوارىمەنى لە پارازىدەمدا بەكار دىت، جگە لە بېشەسازى سابون، ھەروەھا لە دروستكردى جۆرىك لە رۈنى سەر (واتە قژ) پىنى ھەگوتريت ماکاسار (macassar) بەكار ھەمىنرئىت، ھەروەھا لە دروستكردى ھەرنىش (varnish) دا، ئەو تەلھەيى كە لە تۆمەكى بەجى ھەمىنرئىت دواي ئەوئى رۈنەكەي لى جيا ھەكرىتەو ھەي ئەوئى تۆنگەكەي لى بىكرىتەو بە شىوئى ھەي و ئەوئى بى تۆنگە بۆ ئالىكى ئاژەل بەكار دىت.

تەلھى تۆمەكى (بە تۆنگەكەو) لەم مادانە پىك ھاتوو:

ناو ۷.۳٪ كاربۆھىدرات ۲۷.۳٪

چەورى ۸.۳٪ نىترۆجىن ۴.۹٪

پروتىن ۲۸.۳٪ پۆتاسىيۇم ۱.۲۹٪

ترشى فوسفورىك ۱.۴۴٪

لقە ناسكەكانى (ھەگوت سېناخ) ھەكرىت بە چىشت يان زەلاتە، ھەروەھا تۆمەكى ھەبىرئىت و ھەگوت چەرس ھەخوئىت. لەمەيدانى ھەمانسازىدا گۆلەكەي بۆ ورياكردنەو (منبە stimulant) و ھەمىنكەروە (مسكن sedative) بەكار ھەمىنرئىت. بەلام ئەگەر زۆرى لى ھەخوئىت ھەبىتە ھۆى رەوانى (laxative). لەجىياتى زەغفران (saffron)، گۆلەكەي بۆ چارەكردى نەخۆشىي سورىژە (حصبة measles) و تاي قرمزى (الحمى القرمزية scarlatina).. بەكار دىت، تۆمەكى سىفەتى مېز پىكردىن (مدر للبول = diuretic) و ھەمىزكەر (مقوي tonic) ھەيە.

زەغفرانى مېزگ = زەغفرانە پايزە

(زعفران المروج = لحاح = meadow saffron)

ناوھ زانستىيەكەي (colchicum autumnale)

رېمىنگى گۆلەكەي ھەنوشەيىيەكى كآلە، لە زەغفران (زعفران crocus) ھەچىت، گۆلەكەي لە پايزدا دواي مردنى گەلاكانى ھەرمەكەوئىت. لە قەدى ژىر زەويىيەكەي و تۆمەكى مادەي كۆلچىسىن (colchicine) ھەرمەمىنرئىت، ئەم مادەي ژەھرىكى ترسناكە، ھەرچەندە كە كارەكەي بە شىنەيىيە لە مەيدانى پزىشكىدا بۆ چارەكردى نەخۆشىي ھەرمەشا (داء النقرس Gout) بەكار دىت.

ئەم گىيايە ھەشتەكەيە لە دوو سال زياتر ھۆى لە سەلەكەو (پىيازۆكە) ھەيدا ھەبىت و لە ئىوان مانگى ئاب و تشرىنى يەكەمدا گۆل ھەكات، بە زۆرى لە مېزگە شىدارمەكان و زۇنگا و جەنگەلىيى گۆي ئاودا ھەروئىت، لە ئاوجە نەشۆمەكانەو ھەرو قەدھالى گرەمەكان و چىاكان، تۆو و ھەندىك جار سەلەكەكانى بۆ مەبەستى بازىرگەنى كۆ ھەكرىتەو، تۆو لە مانگى مايس و ھوزمىران و سەلەكەكەي لە مانگى ھەمار و پايزدا، پىزىستە تۆمەكانى پىگەمىشتوو و وشك بن بۆ ئەوئى بۆگەن نەكەن، ھەموو ھەشەكانى ئەم پۆوھە ژەھرىنە، لەبەرئەو ھەبىت بە ئاگەدارىيەكى زۆرەو كۆ بىكرىتەو مادەي كارىگەر تىيدا بىرئىيە لە مادەي نىمچە قەلەي، بە تايەتەي (كۆلچىسىن) كە ھەمانىكى كارىگەرە بۆ كەمكردەوئى ئىش و ئازارى ھەرمەشا (داء النقرس).

زەل

(أسل = سماره = كولان = Hardrush)

ناوه زانستییەکی (Juncus - inflexus).

گیایەکه له کۆمەڵەی زەلیبەکان (الفصيلة الأسلية - Juncaceae) له شوێنی شێدار و زەنگاوکاندا دەرویت، گەڵاکەیی لوولەیییە درێژ و فیتە، شەبقە و سەبەقە و حەسیری لێ دروست دەکەیت، گیایەکی تەمەن درێژ، قەدەکی لوولەیییە نزیکەی (۱-۱.۵) مەتر بەرز دەبێتەوە قەدی ژێر زەویی (ریزومە - Root-stock) بەشتۆمەکی ناسۆیی هەیە. قەدەکی رەق و قایم و لوولەییی موودارە. کالانی (غمد Sheaths) قاومیی بریسکەداری پێتووییە، له بنکی پرووکهکەدا. بەرەکی شێو هێلکەیییە، جەمسەرەکی باریکە، له پێنجوێن و سنجار و چیاي هەلگورد و قەرەداغ و جافەران و قەرەتەپە و کەرکوک و سلیمانی و حەوچە و پشت ناخان دەرویت، هەرچەندە که باشیش نییە بۆیان. وا دەرکەوتووێ که ژەهره بۆیان، دەبێتە وروژاندنی (تهییج Irritation) گەدە و بەلفیری (إسهال Diarrhoea) و کەمپیزی و دەمارگرتن (عصبية Nervousness) و کوژی. ئەو گیاندارە که دەرخوات تووشی کرژی لەش (تشنج Convulsions) نینجا خوێنژانی مێشک (Cerebral haemorrhage) دەبێت.

زەنجەفیل

(زنجبیل = ginger = Zingiber off = zingiber)

گیایەکه له کۆمەڵەی زەنجەفیلە، له ناوچه گەرمەکاندا دەرویت، قەدی ژێر زەویی نەستووری هەیە، بە شێوێ بەهاریات و بۆ بەدەرکردن له ناو سە بەکار دێت. رۆنکی لێ دەردەهێنێت پێی دەرگرتن رۆنی زەنجەفیل (ginger oil). زەنجەفیل گرینگترین ئەو بەهاریاتە که له قەدی ژێر زەویی (root stalk=rootstock=rhizome) دەردەهێنێت، زەنجەفیل مێژووێکی درێژ و سەیری هەیە، بنەرەتەکی باشووری رۆهەلاتی ئاسیایە. لەمێژە له چین و هیندستان بەکار هێناوە پێش سەردەمی رۆمانییەکان بە کاروان هێناوە بۆ ئاسیای بچوک (آسیا الصغرى) ناوی لەناو بەهاریاتە یەكەمەکانی رۆهەلات بوو که هێناوە بۆ ئەوروپا. له ئەوروپادا له سەدەکانی ناوەراستدا بەهاریاتیکی بە ناویانگ بوو، بۆ ماوەی چەند سالیك به دەرمانیکی گرینگ رەچاو کراوە. بەشێکی سەرەکی بوو له دەرمانی چارەکردنی نەخۆشی سنداندا (طاعون = plague) له ئینگلتەرە له سەردەمی (هەنری هەشتەمدا) زۆر بەکار هێناوە، ئیستا زەنجەفیل زیاتر له زۆربەي بەهاریاتەکانی تر دەرویت، چونکه دەشت پەگەکی بگۆزێتەوه بۆ شوێنی تر، یەكێكه لهو بەهاریاتە ئاسیاییە کەمانەي که دەشت له رۆئاوی نیو خڕۆکی زویدا برویت. زەنجەفیل گیایەکی قیتی تەمەن درێژ، قەدی ژێر زەویی پۆلەکەداری (Scaly) هەیە، لقی پێتووییە له پەنجە مەچن و پێیان دەرگرتن (hands). قەدەکی نزیکەی (۳) پێ بەرز دەبێتەوه و به کالانی (غمد sheath) بنکی گەڵاکانی دەورە دراوه، گۆلەکی له شێوێ هیشوویی درێژدایە، سەرەکی باریکە (spike)، پەنگەکی مەیلو زەرە قنچکی (قنابە bract) زەردی مەیلو سەوزی پێتوویی، لێوی گۆلەکه رەنگ ئەرخواوییە له هەندێك باخچهی مالا نیشدا دەرویت، حەز به خاکیکی شێداری کەمێک



زەممەقلى شىۋ = زەممەقلى دۆل

(زنبقة الوادي = المجلس العرفي (Lily of the valley)

ناوھ زانستىيەكەى (Convallaria Majalis)

گىياپەكەى تەمەن دىرئە (زىاتەر لە دوو سال ئەزى) لە كۆمەلەى زەممەقە (زنبقات)، لەبەر گولەكەى ئەپوئىرئە. بە شىۋەيەكەى ئەشتەكەى لە جەنگەل و زەۋىيە شىدارمەكان و مېرگەكاندا ئەپوئە، نىزىكەى (۱۰-۲۰ سم) بەرز ئەپئەتەۋە، پەكەكەى بەسەر زەۋىدا ئەخشىئە. گەلەكەى سەۋزى دىرئە بۇ سەرۋە ئەپوئە، لە جەمسەرى سەرۋە و خوارۋەيدا تەسكە، لەگەلدا قەدىكى بارىكى بى گەلا ھەيە، لە بەشى سەرۋەيدا گولە سېپى بچوك ھەيە لە شىۋەى زەنگولەدان، بۇنىكى خۇشيان ھەيە، بەرىكى شىۋەى تىرى بچوكى سۈر ئەگىر. لە مانگى نىسان و ئاياردا گول ئەگىرئە، بەشە پىزىشكەيەكەى بىرئىيە لە لقا گولدارمەكان. بەشە ئەمەرىنەكانى بىرئىن لە گەلا و گول و بەرمەكەى، مادەى ئەمەرىن تىايدا بىرئىيە لە گولكۆزىدى دىجىتال و ساۋىنن و كۇنقالورىن. ئەۋراۋىيەۋىنىش بەم پوۋەكەى كە لە ئەنجامى جۈۋىنى گولەكان و خوارۋەنى بەرمەكەيەۋە ئەپئە، چۈنكە ئەمانە ھەمۋىيان ئەمەرىن بۇل، ئەگەر لە ئەمى خۇيان تىپەر بىرئەن.

بەكارەئىنانى:

أ- لە دىۋى ئەۋە: بىرئوۋى واتە بۇنكردنى تۈزى گولەكەى بۇ چارمەكردنى ھەلامەت و ۋەۋەى كۈچكە. بىرئوۋىيەكەش لە ۋىككردنەۋەى گولەكان و ھاپىن و ھەلگىرئىيەۋە ئەپئە لە قوتوۋى موقەباى بچوكدا. بۇنكردنى سىركەى (خل) گولەكەى بۇ چارمەكردنى سىرگىزى و بۈۋرەۋە باشە بۇ ئامامەكردنى سىركەكەى شۈۋەشەك ئەپئەئە ھەتا نىۋەى گولەكەى تى ئەمەرىن و نىۋەكەى تى بە سىركە پىر ئەمەرىن. ئەنجا سىرقاتى شۈۋەشەك ئەپئەتەۋە و بەم شىۋەيە بۇ ماۋەى دوو ھەفتە ۋازى لى ئەپئەئەئە دۋى ئەۋە ئەپئەئەئە و لە شۈۋەشە سىر داخراۋدا بۇ بەكارەئىنانى ھەلئەمەرىن.

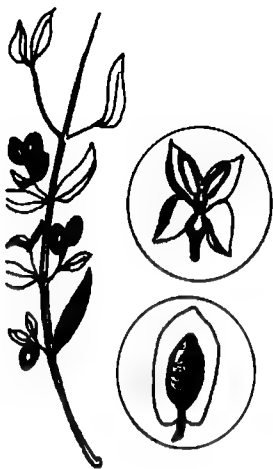
ب- لە دىۋى ناۋەۋە: چاۋى پان ناۋگى گولەكەى بۇ چارمەكردنى لاۋازى و خىزراۋى و پىشۋى پىرئەكەى (نبض) بەتاۋىيەتى لە كاتى پەتا و تەمەنى ناۋمەيدى و پىشۋى لۋى قورگدا (الغدة الدرقية). ئامامەكردنى چاۋىيەكەش بەم جۈرە ئەپئە: تەنبا (۳-۵) گرام ئەك زىاتەر، لە گولەكەى ئەمەرىنە (۱۵۰) گرام ناۋى كولاۋەۋە، ئەنجا بە تەۋاۋى بە شەكر شىرىن ئەمەرىن، ھەر سەعاتكە چارەك كەۋچىكى گەۋرە لى ئەمەرىنەۋە، بەلام ئەگەر ئەكەسە بەرۋە چاكبۈۋەۋە پۇشەت، ئەپئە ئەم ئەمە كەم بىرئەتەۋە، ناشبەت بىرئەت بە ئەندالان.

زەيتۈن

(زيتون = Zaitun)

(common olive = olea euroaea)

لە خىزانى زەيتۈنەيەكانە، باشتىر پوۋەكى پىزىشكەيە. بەرمەكەى بۇ چارمەكردنى ئەخۇشەيەكانى جەگر



و بەردی میز لدان و قەبزى و ژانى ریخۆله بەکار دیت، جگە لەوێ لە پێکەتای زۆر مەلەم و مادەى ھەنون (مروخ) دا بەشدار دەبێت. ھەندێک دەرمان لە رۆنى زەیتووندا ئەتوێنرێتەو وەک قەترەى لووت، لەبەرئەوێ کە زەیتوون بڕیکى زۆرى لە فیتامین (A) ى تێدايە، بۆ بە پێتکردن (مخصب)، بۆ بەهێزکردنى وەچە (مقو للنسل) بەکار دیت، سوودیشى بۆ پیران ھەمە، ھیزی رەگەزیانی پى پتر دەبێت، لەبەرئەوێ کە فیتامین (D) یشى تێدايە، بۆ چارەکردنى نەخۆشیی ئێسکە نەرمە (الکساح) بەکار دیت. بەرەمکەى تالە لەبەر ئەوە دەقەڵیشێنرێت و لە ناودا بۆ ماوھەک دەقەڵێتەو و ناویناواو ئاوەمکەى بگۆرێت، ھەتا خۆش دەبێت، لە دوايیدا دەکرێتە رۆنى زەیتەو وەمخوریت، یان دەرکێتە سەرکە و

دەکرێت بە ترشیات، یان بە پەستاتۆن رۆنەکەى لى بگێرێت. گەلێک مەکینەى پەستاتۆنى شێوێ کۆن لە گوندەکانى ئەوروپەشتى مووسڵدا دەبینرێت، چونکە زەیتوون لەوێ زۆرە، زەیتوون بە ئەمک یان بە قەلەم (Cuttings) یان خەلف و اتە براڵە (suckers) یان ئەمام (seedling) دەپوێنرێت. باخى زەیتوون لە گوندەى بەعشیقە (Bashiqa) و بەحرانى (Bahzani) و بێجى (Baiji) و دەرەندى زاخۆ (zakho) (Darband) زۆرە، ھەروەھا باخێک لە کەرکوک و دوزخورماتو (Tuzkhormatu) و ھەوێجە (Hawija) ھەمە. زەیتوون پوێستى بە خاکیکی بەھیت و پلەى گەرمی (۱۵-۳۰) سەدى ھەمە بەرەمکەى ئەمک دەنکیبە ساف و شێو ھێلکەیییە، نزیکەى (۲-۳) سم درێژ دەبێت، بە کالى تالە، بەرە پێگەیشتووەکەى نزیکەى ۱۵-۴۰٪ رۆنى تێدايە، رۆنى زەیتوون پەنگەکەى سەوزیکى یان زەردیکى کالە، بۆنیکى خۆشى ھەمە و تەمەکەى توند نییە، ترشى ماپریستیک (myristic) و پالمیتیک (Palmitic) و ستیاریک (stearic) و ئۆلێنیک (Oleic) و لینۆلیک (linoleic) ى تێدايە، بە زۆرى لە زەلاتەدا بەکار دیت، ھەروەھا لە پێشەسازی سابوون و قوماش (نسیج textile) و رۆنى چەورکردن واتە گریس (زیت التشحيم Lubricants) دا بەکار دیت، ئەو سابوونەى کە لە عێراقدا لە رۆن زەیتوون دروست دەکرێت پێى دەگوترێت سابوونى رەقى (Raggi) دارى زەیتوونى باش لە زەغەرانییە ھەمە تێکرا ھەر درمختەى نزیکەى ۷۰ کیلوگرام لە بەرى زەیتوون دەدا، جۆرەکانى تر نزیکەى ۳۰ کیلوگرام دەمن، بەرى زەیتوون دەرمانى ئارامدەر (مسکن demulcent) و تەرکەرى پێست (مرطب للبرشة emollient) و رەوانى (مسهل laxative) لى دەرەقەشێنرێت، تەختەکەى رەق و قایمە ئەو دار زەیتوونەى کە لە باشوورى عێراقدا بە شێوێ درمختى رازاندەو و پەرژین لە باخچەکان دانەنرێت، بەریکی ئەواو نادات.

زەرشەک

(برباریسەک شائە = عود ریح مغربی = آمیر باریس = أنبر باریس = زرشە = Barberry)

ناوێ زانستییهکەى Berberis Vulgaris

رەمگەزمەكى بومونىكى دېكاويىيە (ھەندىك بۇ رازاندەنەو ۋ ھەندىكى دەشتەكەيە). لەناو دەغل ۋ كىنگە ۋ گەندە دەپوئەت. گىياھەكە نەزىكە (۲- ۲.۵) مەتر بەرز دەپتەو ۋ قەدەمەكى رەنگ خۇلەمىشەيە. لە بىنكى گەلاكانىدا دېكەكى سىپەل ھەيە. گەلاكەى بەشئوھى چەك (۵- ۶) گەلا لە قەدەمەكە ۋ راستەوخۇ دەردەت. شىوھى گەلاكەى ھىلگەيىيە، قەراغەكەى داندانارە بە دېكى بچووك. گولەكەى بە شىوھى ھىشوو لە خواروھە شۆر دەپتەو، رەنگەكەى زەرد ۋ بۆنىكى تىزى ھەيە. پەرەكەى شىوھە ھىلگەيى ۋ سوورم مادەى كارىگەر تىايدا بىرىتەيە لە نىمچە ئەلكالى (شېھە قلوي Alkaaloide) لە رەگەكانىدا ھەيە، دەپتە ھۇى مەزكردن ۋ دەردانى زراو. بەرەكەش مادەى ترشى تىادايە.

بەكارەيتانى: ۋەكو شەرىەتەكى بووژىنەرمەو لە كاتى پەتادا بەرە تازەكەى دەگوشىت ۋ ئاۋەكەى دەكرتە پەرداخىك ئاۋەو شەكرى تىادا بىت. يان بە شىوھى چاىى بەرە وشكوبوھەكەى دەكوتريت ۋ ناۋى كولالۋى تى دەكرت ۋ بۇ ماۋەى چەند خولەكەى ۋازى لى دەمەنرىت ۋ نىنجا دەپالئورىت ۋ شەكرى تى دەكرت. ھەروھە ناۋى بەرە پىگەيىوھەكەى لەگەل شەكرە دەكولئورىت ۋەكو دۇشاۋى لى دىت ۋ دەكرتە قاھى سەر داخراۋەو بۇ كاتى پەيۋىست، ئەمە پۇزى دوو جار كەچكىكى گەرەى لى دەخورتەو ۋ ناو ۋ چاىى ۋ دۇشاۋى بەرەكەى بۇ نەخۇشەيەكانى سى ۋ ئاۋسانى جگەر ۋ بەردى توورەكەى زراو ۋ نەو سەچوونەى كە لە پشئوى جگەرەو پەيدا دەپت بەكار دەمەنرىت.



زمانەگا = گاۋزبان

(لسان الثور = بوغلصن = حمحم = ساق الحمام =  
Alkanet = bugloss)

زمانى زانستى (Borage offi = Anchusa)

گىياھەكى تەمەن درىزى گەرەيە نەزىكە (۱- ۱.۵) مەتر بەرز دەپتەو، گەلاكەى گەرەيە ھەندىك جار نەزىكە ۶۰ سم درىز دەپت، شىۋەيەكى ھىلگەيى يان پەيى ھەيە زۇر زىرە، بە زۇرى دېكاويىيە، گولەكەى شىنەكى بىرسەدارە، پوۋەكەكى ئاسايىيە، لە كىلگەكانى دەشتەكان ۋ شىو ۋ دۇلى ناو چىاكانى باكورى عىراقدا

دەپوئەت، ھەروھە لە گرە لەماۋىيەكانى چىاى ھەمرىن (Jabal Hamrin) ۋ لە شىۋە بەرەلانىيەكانى بىنارى گرەمەكانى كەركووك (kirkuk) ۋ دوز (Tuz) ۋ شاربەان (Sharaban)، لە تەلكىف Talkaif ۋ رايات (Rayat) ۋ جەزىرە (Jazira) ۋ مەندەلى (Mandali) ۋ رواندز (Rawanduz) ۋ قەرەچۇق (Karachok) ۋ دھۇك (Dohuk) ۋ نەفتخانە (Naftkhana)، كىرى (Kifri)، قەرەمەنجىر (Qaranjir) قەرەداغ (Qaradagh)، مەتىنا (Matina)، ھەرامان (Hauraman)، حاجى ئۆمران (Haji omaran) خانەقىن (Khanaqin) گەلالە (Galala)، رانىە (Rania)، زاۋىتە (Zawita) ھەيە بە ناسكى واتە كە بچووك بىت لەلايەن مەرومالاتەو دەخورت. گەلا ۋ گولە وشكراۋەكەى لە بازاردا دەفروشرىت. بۇ

نامادهکردنی شهرهتیک و مکو چای به کار دیت، دملین نهم شهرهته و مکو به میزکهرنک (مقو = Tonic) دهریت به مندالی نهخوش. جگه لهوهی که و مکو پرومکیکی رازاندنوه له باخچهکاندا دپروینریت له بهر گوله شینه جوانه کهی. دملین که نهم پرومکه له نهروپادا بولی دهرهینانی مادهی نملکانین (alkannin) دپروینریت، نهم مادهیمش له مهیانی دهرمانسازیدا و مکو نارهق پیکهرموه (معرق Diaphoretic) و میز پیکهر (مدر البول diuretic) به کار دیت.



#### زورباتک

هیوفاریقون = اندروسامن = دانی رومی

goat weed = tustan = st. Johns- wort eola weed

Hypericum- trquetrifolium = ناوه زانستیپه کهی

گیاهه کی ته من دريژه په په ی گوله که ی زهر د یان پرتقالیپه. قه مکه ی قیته. له ناوچه ی دهریای سپی ناوهر استدا دپرویت. له عیراقدا (باکوری مووسل، نهفتخانه، خانقین، تله عفره، دهرهندی خانزاد (Khanzad pass) عین سفنی (Ainsifini)، نهریبل (Arbil)، شفقلاوه - کانی عه تار (Kani atar) سنجار Sinjar کهرکوک (Kirkuk) چه مچمال (Chemchemical) گملی عملی بگ (Gali Ali beg) دا دپرویت.

پسپوژ (گيست - Guest) دملیت: چند راهپورتیکی به دهست کهوتوه له ناوچهکانی مووسل و کهرکوک و نهریبل باسی نوه دهکن که نهم پرومکه زور ژهرینه بول ناوال، به تایبهتی بول مهر و بزن. شوانهکان دملین که نیشانهکانی ژهرایوبوون بهم پرومکه بریتین له ناوسانی دموچاوی نازمه که لهگل جورنک له خوورو (حكة itch) یان گهری (جرب Scabies)، که نهمش دملیت هوی پروتانهوهی موو و تووکهکانیان، برین (sore) لهسر دموچاو و بهشکانی تری لهشیان، له دواپیدا بهوهستانی مینشک (سکته دماغیه = apoplexy) و مردن کوتاییی دیت. هروها (گيست) دملیت: له هاوینی سالی ۱۹۲۶ دا سدان مهر له ناوچهی شوان (Shuwan) له کهرکوک مردوون، دانیشتوانی ناوچه که دملین که له نهجاسی خواردنی نهم پرومکهوه بووه، تووشی سووتانهوهی گمه و ریخوله بوون. نهخوشیپه که له نهخوشی ناگره، هوله، زلزله لهرزک (جمرة anthrax) چوه.

زیره

(کمون = سنوت = cumen)

پرومکیکی کشتوکالی و کیویه شه، گه لاکه ی خره، گوله که ی له چه تر دهچیت، تووکه ی زهر د یان سپیه بونخوشه و دريژکوله یه، بول باده مرکدن و دژی سرما و دهرکردنی دوومل و نههیشتنی نیتته لا و ژان





به کار دیت، چی له ناودا چی له گهل سرکه دا. نه گهل له گهل  
جائره تیکهل بکرنیت و بکولینرنیت و له دم و مریدرنیت  
نازاری ددان و پوک کم دمکاته وه، توومکهی بونخوشه  
دمکرنیه خواریمه نی و حله ووه، پونیکهی بونخوشی  
تیدایه، بوزیا کردنه وهی گمه و دمرکردنی با و  
پترکردنی شیر دایک باشه، زیره چهند جوریکهی همیه  
و مکو کرمانی (پهشه) و فارسی (زهره) دیسقوریدس  
(Discorides) گوتوویه تی که: جوره کشتوکالییه که ی  
تامی خوشه.

زیزانه

(زوان = شیلیم = رنقه = حنیطه = رویطه = daniel)

ناوه زانستییه که ی Lolium temu lentum (lolium)  
(arvense)

به کارهینانی نهم پروومکه له پزیشکیه تی عیراقی کوندا

کم بوره، هاپراومکهی له گهل میزی مرؤفا بۆ چاره کردنی همدیک نه خوشی پیستی و مکو گهری (جرب)  
و گولی (جدام) به کار هینراوه. نه وهی زانراوه له باره ی زیزانه وه نه وهیه که ئارده که ی نه خوشی خوره  
(آکله) واته گهنگرینا (gangerene) و برین دمسووتینیت، تیکه لاهمکهی له گهل خوی و پهکی تووردا بۆ  
چاره کردنی گهری و له گهل ههنگوندا بۆ چاره کردنی رگ نیشه (عرق النسا sciatica) به کار دیت.  
ههرومه له به کارهینانی ناومودا به شیوه ی سرکه به کار دیت، دملین ئه گهل ئارده که ی له گهل ئاردی  
گهنمدا به نان بخوریت ده بیته هو ی سه رنیشه و سه رگیزه و بورانه وه و ئیفلجی و ته نانه ت مردنیش.  
جالینوس گوتوویه تی که زیزانه تاله، له بهر نه وه ده شیت بۆ چاره کردنی ناوسایی باش بیت.  
(دیسقوریدس) گوتوویه تی: ئه گهل زیزانه له گهل ئارددا تیکهل بکرنیت، بۆ چاره کردنی سیچکه سلاوه  
باشه.

زیدواری (Zedoary = جدوار)

(curcuma Zedoaria)

پروومکیکی پزیشکییه له کۆمهله ی زهنجه فیه و له ویش ده جیت، گوله که ی سه ی یان مه یله و زهره.  
قنچکیکی قرمزی ئهرخه وانیه هیه. له هیندستان زۆر ده رویت، قه دی له ژیر زمویدایه و سه لکدار و  
گه ورمیه. نهم سه لکانه قاش دمرکین و وشک دمرکینه وه. جاران به به هاراتیکهی گرینگ دانه را، ههرومه  
نیستاش بۆ تامخۆشکردنی شه ریه ت و کاری به کار دیت. نیستا به زۆری له مهیدانی دهرمانسازی، عه تر  
(perfumery) و دهرمانی ئارایش (مواد تجمیل Cosmet) دا به کار دیت.

\*\*\*

ژاله = کمرکوژه Zhalah

دفیلي - دفلة - آلاء - حبن

به نینگیزی (Rose laurel Leander = Rose Bay =

ناوه زانستییه کی (Nerium oleander =



دوه نینکی بی مووی هه ردهم سهوژه، نهگه هه لئه پاچریت  
نزیکی ۵ متر بهرز ده پیتوه، له ناوچهی دهریای سپیی  
ناوهراسته وه به رهو عیزاق ده پویت، پوهو مکی ناسایی  
باخچه کانه له عیزاقدا، به شیوهی کی کیوله له قهراغی  
چم و جوگه کاندایان له شیو و دۆله وشکه کانی ناوچه  
که شیرینه کاندایان له دامینی چیا کاندایان ده پویت. بۆ نمونه  
له ناوچهی نامیدی (amadia) و سلیمانی  
(Sulaimaniya)، رواندز (Rawandus)، باخچهی

قهشهنگ پتک ده پینیت. له ناوچه وشکانییه کاندایان. به لام نهگه ناوی هه پیت له سهرا نسهری عیزاقدا  
ده پویت، گه لاکه به شیوهی جوته یان سیانییه، شیوهی کی رمیی ههیه ۶-۱۲ سم درێژ و ۱-۳ سم  
پانه، گوله کی بۆ رازاندنه وه باشه، رهنه گه کی میخه کی (Pink) یان سهی، بی بۆنه، وا به سهه پۆیهی  
لقه کانه وه، به رمه کی له شیوهی توورمه کدایه (جریب Follicle) ۸-۱۵ سم درێژه، سهوژی مه یله و زهرده که  
به هه تاو ده که ویت قاوهیی هه لده گه پیت، چهند تووکی تیدایه، مووکی قاوهییی پتوهیه. گوله کی له  
مانگی مارتوه بۆ تشرینی دوهم به ربهوام ده پیت. نهه پوهوکه زۆر ژههرینه گه لا و گول و تووکی  
قههه کی سیفتمی به هیزکردنی دلایان (مقو للقلب cardiotonic) تیدایه. گه لاکه مادی گلایکوساید  
(glycoside) و ئولیاندین (Oliandrin) و نیریفولین (neriifolin) و داینیرین (Dynerin) نیریانتین  
(neriantin) ی تیدایه، به لام له هه موویان گرینگر ئولیاندیرنه، چونکه وریاکه رهوهیه بۆ دل، ههروهه  
پهوشتی مینیکردنی ههیه (مدر للبول diuretic). گه لاکه چهند جووکی له گلایکوسایدی تیدایه، بۆ  
نمونه گلایکوسایدی کوزنیراین (comerine) که مامیه کی کاریگه بۆ چارمکردنی پشویهی دل، بۆ  
نمونه، ماسوولکه کانی دل چاک ده کاته وه. ههروهه تووکی قههه که و گوله کانی پشویهی دل، بۆ  
به هیزکردنی دلایان تیدایه، تووکه شتی چهند گلایکوسایدی تیدایه وهکو: ئولیاندین، ئولوزوسایدس  
(Olorosides) تووکه کی ۱۷٪ رۆنی تیدایه، تووکی قههه کی گلایکوسایدی رۆساجینینی  
(rosaginini) ی تیدایه. گه لا و قهه و گوله کی که مێک مادی نهه لکالویدیان (alkaloids) ی تیدایه.  
گه لاکه بۆ چارمکردنی بلوکی (eruption) ی پست به کار دیت. چای گه لاکه بۆ له ناویردنی  
میتوکه ری (برقه maggot) کرم و میرووی ناو برین به کار دیت. نهه پوهوکه له نهو روپادا بۆ  
له ناویردنی گیانداره قرتینه رهکانی (قوارص rodent) وهکو مشک به کار ده پینیت. ههروهه شیهی  
گوله که شتی پهوشتیکی ژههرینی ههیه.

ژهره پلنگ = پلنگ خنکین

(خاقان النمر = *Aconitum lycoctonum*) Leopards bane

پووهکیکی جوانه، گولهکەى زهره، له ناو دارستان و له قەدپالى گرەمکانى زۆر له ناوچهکانى ئوروپادا دەرپونزىت. له گول و پمگەکەى بۆيەيەك دەرەهينزىت، له دیوى دەرەهەى لەشدا بۆ چارمکردنى وەرگەرانى کتوپرى جومگەکان (sprains) بەکار دێت. بەلام بەداخەوه، هەندێک کەس هەستايەتى (حساسیە)يان هەيه بەرامبەر بەم پووهکە چونکە کاريان لى دەکات. لەبەر ئەوه باشتري زنگە بۆ بەکارهينانى ئەم گيايه ئەوميه کە بۆيەکەى بکړیتە ناوى گەرمەوه و قاچى تى بخړیت (حمام القدم).

ژهره گورگ = گورگ خنکین

(خاقان الذئب = بيش = أقونيط ن = قلنسوة الراهب

(Monkshood = Aconite = Wolfsbane

ناوه زانستییەکەى *Aconitum napellus*.

گيايهکى ئەمەن درێژى ژهەرينە لە کۆمەڵەى گولانە سوورەيه، گەلێک جۆرى هەيه لەبەر جوانیى گولەکەى دەرپونزىت، نزیکەى مەتر و نیوێک بەرز دەبێتەوه، گەلاکەى گەورە و بالدارە، گولەکەى بە شینوێ هینشووه، شین یان بنەوشەیی لە خووەى سەر دەچیت. گيايهکە هەمووى ژهەرينە، بە تايبەتى گەلا و پمگەکەى مادەى ئەکۆنیتینى *Aconitine* ى تێدايه، خواردنى ئەنیا (۵-۶) میلیگرام بەسە بۆ کوشتنى، بړىکى يەكجار كەمى (۰.۱۰ میلیگرام) بەسە بۆ چارمکردنى سەرئێشە و ئێش و نازارى رۆماتيزم و سووتانەوهى قورگ و بۆريەکانى هەناسە.

ژهره ماسى = دارى نازادى



ئەم درەختە تەختەيەکى باش دەدات، قايم و قورسە، دیوى دەرەهەى (خشب النسخ sapwood) زەرە و دیوى کرۆکەکەى (خشب القلب heart wood) قاوهيییه. میروو و تەختەکالۆس (أرضه White ant) کارى تى ناکەن، ئەم تەختەيه له هیندستاندا له دروستکردنى بووکەشوووه و (دميه toy) و سنوقى چەك (ذخيرة حربية ammunition) و مۆزەخانە (متحف = Museum) دا بەکار دێت، بۆ دروستکردنى کەلۆپەلى وەرزش و بەرگ تىگرتنى شتومەك و ئامرازى كشتوكالى بكونجيت، هەروەها بۆ دروستکردنى کەلۆپەلى ناوماڵ (أثاث) و تەختەى موعاكس (خشب رقانقي ply wood) و کاروبارى خەراتى (خراطة = Turnery) و ئامرازى

مؤسیقا، بملژن که گهلا و گهفهکی سیفمتی پاگزکه رهوی (مطهر antiseptic) هیه، گهلاکانی له همدئ ناوچهی هیندستاندا بۆ پاراستنی جلویهرگی خوری بهکار دیت. چونکه بوختهی (ناوگی) نهم پووهکه بۆ دورخستنهوهی میزوو بهکار دیت. له بهر نهوه له ولاتی غانا (Ghana) بۆ پاراستنی گهلا کاکاو (Cocoa) دژی میزوویکی تایبهتی، که پتی دهگوتریت نیفیسیتیا (ephestia) بهکار دیت، بهرمکهی تاله، نهگهر یهکێک بیخوات دلێ تێک ههلدیت (غثیان - nauseeating)، هوی تالییهکهشی دهگهپتهوه بۆ مادهی باکایانین (Bakayanin) که مادهیهکی بلوورییه (crystalline) له توێکلی بهرمکهیدا (غلاف الثمرة pericarp) هیه. نهم مادهیه ژههره بۆ مرووف و گیاندارمکان نهگهر بهرمکهی بخۆن. له نیشانهکانی نهم ژههراویبوونه: ژانهسک - colic و سکچوون - diarrhoea و رشانهوه (تقیق - vomiting)، تووهکهی نزیکه له ٤٠٪ روئیکه وشکه و مېووی تیدایه. وا بهرمکهوتووه که نهو روئه بۆ دروستکردنی سابوون و روئی قۆ باشه. له لایهنی بهرمانسازیهوه، ناوگی گهلاکهی بۆ کرم دهگریدن (طارد للیدان - anthelmintic) و بهردفریدان (ضد الحصى - antilithic) و میز پیکردن (مدر للبول - diuretic) و خیزرا پیکردنی بینوژی (مدر للحیض = emmenagogue) باشه، خووساوهی واته چایی (نقیع = decoction) گهلاکهی وکو مادهیهکی گیرکهر (قابض = astringent) و هرسکهر (هاضم = stomachic) رهچار دهکرت. گولهکهی دهکرت به نوینمهک (لبخه = poultice) بۆ نهخوشیهکانی پێست و کوشتنی نهسهی (قمل lice) و بهرمکهی له ولاتی چیندا بۆ هینانه خوارهوهی تا (مخفف للحمی febridge) و میکروب کوشتن (مبید للجراثیم disinfectant) تووهکهی بۆ چارمهکردنی روماتیزم (rheumatism) بهکار دین. بملژن که بوخته ناوییهکهی تهختهکهی دیوی ناوهوهی بۆ چارمهکردنی نهخوشی بهرمهنگ (ریو asthma) بهکار دیت.

\*\*\*

#### ساسافراس sassafras

ناوه زانستییهکی (sassafras-albidum)

درمختیکی نهمهریکایییه له کۆمهلهی شازاله (غار) گهفهکی بۆنخۆشه بۆ مهبهستی بهرمانسازیه بهکار دیت. ههرچهنده که ساسافراس به بههاراتیکی تهواو دانهنریت، بهلام مادهیهکی تامخۆشگهری بهناویانگه. له توێکلی رهگی پووهکی - sassafras - albidum بهدهست دههینریت، که له باکووری رۆهلاتی نهمهریکادا دهرویت. ساسافراس درمختیکه نزیکه (٦٠-١٠٠) پنی بهرز دهپیتتهوه، گهلاکهی هل پله و گولهکهی زهردی مهیلوه سهوزمه گولهکهی بهر له گهلاکهی بهرمکهوینت، بهرمکهی شینیکی تۆخه. لاسکهکهی سووره، توێکلی پهگهکهی توونه و بهشپوهی بههارات له لایه هیندییهکانهوه بهکار هینراوه، نهم پووهکه ههموو بهشکهانی بۆنخۆشه توێکلی قهدهمکهی له بههاردا (یان که دهکهوینته خوارهوه و بهرمکهوینت و چینه ته بهمۆزییه بهرمکییهکهی لی مهکرتتهوه و وشک دهکرتتهوه نهم مادهیه بهزۆری له فیرجینیا (virginia) و تهنس (Tennessee). کارولینای باکووری و کهنتاکی (kentucky) یهوه دیت. ساسافراس بۆ تامخۆشکردنی تووتن و بهرمان و بیره و شهریهت و مهی و سابوون و عهتر و زهمق بهکار دیت. توێکل و کرۆکی ساسافراس - ههردووکیان له بهرماندا بهکار دههینرین. روئی ساسافراس له بۆیاخی بریسکهپیدان (پۆلش polish) دا بهکار دیت.

(صمغ السندروس = sandarac)

سانداراك ريسينىكى سافى مهيلو زهره بهزورى له درمختى (*Thtraclinis articulata*) بمردههينرنت كه درمختىكى بچووكه له باكورى ئفريقيادا بمرؤيت. ههروهها جؤرىكى تر له درمخته ههيه له ئوستراليايدا بمرؤيت، ريسينهكه له ناو تۆوى دهرهوه و ناوهوى توكلى (گهف) قهدهكهيدا پيدا دهبيت و به شيوهى دلقه فرميسك دهرهديرنت و خيرا ليل دهبيت. ساندراك وهرنيشىكى رهقى سببى تورتنى brittle لى دروست دهكرنت به تايبهتى بؤ زهمكردنى نازناو (ورقة العناوين - كه دهرنت به قوماش و پولى پؤسته و چهرم و معدنهوه)، له كؤندا له دهرماندا بهكار دههينرا.

سايكامور = كهوته درؤزنه

(جميز = جميزي = Sycamore)

ناوه زانستيهكهى *Ficus sycomorous*

درمختىكى مهنه، گهلای له گهلای توو دهچنت، بهرمكهى راستهوخو، له قهدهكهيهوه دپته دهرهوه نهوك لهزير گهلاكهوه. سالى ۷ جار بهر دهكرنت، بهرلهوهى بهرمكهى بچنرپتهوه، هياويك به درمختهكهدا سهر دهكهوينت، چهقويهكى تايبهتى پپيه، بهرمكه بريندار دهكات، بهمه شلهيهكى سببى لى دپته دهرهوه له شير دهچنت له دواييدا شوينى برينهكه ساريژ دهبيت و رهش دانمكهرينت بهمهش بهرمكهى شيرين دهبيت. زاناي عهرهب (ئيبين سينا)، له كتنپى (القانون في الطب) دالمليت (شيرى نهم درمخته مهلهمهيكه بؤ برينى درؤزخايهن و دوومهل، شيره كالهكهى مهلهى رهشى سهر پيست و بالووكه و شوينى بهلهكى (بهق) پى چهور دهكرنت و لاي دهبات، ههروهها شير و ناوكى گهلاكهى شوينى خال و كوتاندن (وشم) لادهبات، پوهكزانى عهرهب (داود ئهلهنتاكي) له كتنپى

تهسكهريدا (تذكرة) دالمليت: (نهگهريه لاقه ناسكهكان و بهره پيگهپيوهكهى تيكهل بكرنت و بكولنرنت و بهاليئورنت و شهكرى تن بكرنت نهوا بؤ چارهكردنى كوكهى درؤزخايهن، ههناسهتهنگى و بهرههنگ (ربو) و دهنگ گريپى باشه). بهلام خواردنى سايكامور قورسه بؤگهوه و دهبيتته هوى باكردن، نهمهش به خواردنى رازيانه چاره دهكرنت. تهختهى درمختى سايكامور قايمه. نهم درمخته له شام و ميسر زوره.

سېستان = گوانی سڭ، بنبر

مخاطة = بنبر Banbar ، بمبر Bambar، سېستان Sapestan

نه سېستن-ی فارسییه وهرگیراوه، به مانای گوانی سڭ، مقساس (له سووریا)

به نینگیزی sebestentree.

به زمانی زانستی (cordia myxa)

له کومه لهی (فصيلة = cordiaceae) په درمختنیکه بهرمکهی لینجه، مادهی دمایخی و فیتامینی زوری تیدایه، بۆ نمرکردنه وهی (تلیپن) سنگ به کار دیت، له شام بهرمکهی بۆ دروستکردنی دموکانهی بالنده به کار دیت، دار یان دموه نیکهی گهلا وهریوه، بهرمکهن خو هملواسه، گهلاکهی یک له دوا ی به که، گوله کهی سهی یان زهر د یان پرتقالی و بونخوشه به شیوهی هیشووه، له سرانسه ری جیهاندا، له ناوچهی نیستیوانی و نیمچه نیستیوانیه کاندایه پرویت، نزیکهی (۲۵۰) جوری هییه، له مانه تنیا دوو جوری له عیراقدا د پرویت، وشه (Cordia) له ناوی روومکزانی ئلمانیا یی (فالیرؤس کؤر دسه سه وه ۱۵۱۵-۱۵۴۴ ز) وهرگیراوه (۷-۱۲) متر بهر ز دمیته وه لقه کهی سافه گهلاکهی شیوه هیلکه یی و زور پانه، نزیکهی (۱۵-۶) سم دریزه، بهرمکهی یک ناوکی تیدایه، مهیلو خرپه، نزیکهی ۲ سم دریزه دمیته، رهنه کهی زهر دی مهیلو شینه، بهرمکهی شیرین و لینجه له تاوک (نبق) دهچیت، بۆ راوکردنی چوله که به کار دیت. به لآم زوو دمه گهنیت. به شیوهی پهرزینی باخچه یان له ناو دارستانی خورمادا د پرویت، چونکه دار خورما له سرما دمه یاریزیت، به زوری له ناوچهی (به سره) و له حه بانیه و کویت و عماره هییه. بنهرمتی ئهم درمخته هیندستانه، له ویتوه بۆ قوبروس و فلهستین و میسر و عربی سعودی و باشوری عیراق و نوسترالیا و باکوری نه فریقیا (جزایر و لیبیا) هاتوو درمختنیکهی تمهن دریزه، ئهم پوومه که نزیکهی (۷۰۰-۸۰۰) دان بهر دعات. هه ندیک جار پنی دموکورتیت- هملووهی ناشوری (Assyrian plum)، درمختنیکهی بهسوده، بهرمکهی دموخورتیت، بهرمکهی له سهه کونه کانه وه هتا نیستا به کار دمه یینریت، ئهمه به پنی نووسینی زانایان نیپن ئلمه ییتار (Ibn - albat̄ar) (۱۲۴۰ ز)، رۆکسبرگ (Roxburgh)، ۱۸۳۲ ز، لیندلی و موور ۱۸۷۰ ز، وات (Watt) ۱۸۸۹ ز، گامبیل (Gambel) ۱۹۰۲، گیست (Guest) ۱۹۳۲-۱۹۳۳ ز، بهر تهپ و تازمه کی، کهمیک تفته، به لآم تامه کهی خو شه، تینویتی ده شکینیت، بۆ مه بهستی ناوچه یی له بازار ی به سردها دمه فرؤش ریت، به ته ری یان به شیوهی ترشیات دموخورتیت، ناوکه کهشی وکو چهرس دموخورتیت، کرؤکی بهرمکهی رهوانکه ریکی سووکه لهیه، دمه کرتیه بهرمانی رهوانیه وه به مه بهستی باشکردن، بهر و شکه و مېووه کانی له لایهن پزیشکه میللیه کانی ناوچه که وه بۆ چارمه کردنی نه خوشیه کانی سنگ به کار دیت. له توئکی (گمفی) قه د و لقه کهی مادهی به هیزکه ری (مقوي tonic) مامناومندی و بهرمانی چارمه کردنی نه خوشیه کانی سنگ دهرمه یینریت، کرؤکی بهرمکهی زور لینجه، له گهل ههنگویندا تیکهل دمه کرتیت و دموکانه ی کرتنی بالنده ی لی دروست دمه کرتیت. تخته کهی ساف و سووکه، به لآم زور قایم نییه، بهلم و کله و پلهی کشتوکالی لی دروست دمه کرتیت، وکو پوشوو (صوفاف = خرم = Kinding) بۆ ناگرکردنه به لیکخشاندن به کار دیت، له سردهمی فیرعه ونیه کاندایه، له میسر، دارمه رمیان (تابوت) لی دروست دمه کرد، گهلاکهی له هیندستان به شیوهی ئالیکی ئاژهل به کار دمه یینریت.

## سەروو

(السرو = Cypress)

ناوھ لاتىنىيەكەى Cupressus.



دار و دھومنىكە، گەلاگەى ھەمىشەيى و بچووكە، لە شىۋەى پۈولەكەدايە، بە شىۋەى چوار رىز لەسەر يەكترى كەلگە دەبن. قەراغەكەى دداندارە، لووى پىۋەيە، گۈلەكەى تاك رەگەز و تاك مالىيە، گۈلە نىرەكەى بەشىۋەى قوۋچەكى لوولەيىيە، گۈلە مېيەكەى نىمچە خېرە، بەرەكەى قوۋچەكىكى تەختەيى يان پىستى خېرە، بە دوو ۋەرز ئىنجا پى دەگات. بەرەكەى بە زۆرى لاكىشەيىيە و بالىكى بچووكى پىۋەيە، گرىنگىرىن جۆرى نەۋەيە كە پىنى دىگوتىرت سەروۋى ھەردەم سەوز (السرو الدائم الاخضر) نەمىش دوو پۇلى ھەيە:

أ- سەروۋى قىت (عمودي).

ب- سەروۋى ئاسۋى يان پۇيى (أفقي). سەروو بۇ مەبەستى باگنېرەۋە و رازاندەۋەى باخچەكان و شەقامەكان دەرۋىنرەت. لە ناۋچەى باكوردە لە بەرزايىي (۱۰۰۰) مەتر لە ئاستى پۈۋى دەرۋاۋە دەرۋىت. تەختەكەى نەرمە، رەنگەكەى قاۋمىي يان مەيلەۋ زەرە، بۇ دروستكردنى دەرگە و كەلۈپەلى ناۋمال و كۆلەكە و ناۋ فەرشى ژوور و پەرزىن بەكار دىت، بە تۆۋ زىاد دەگات، ھەر كىلۋەكە لە تۆۋەكەى نىزىكەى (۱۰۰) ھەزار دىنكى تىادايە، بىرەتتى ئەم دەرەختە ناۋچەى دەرۋاۋى سەيى ناۋەرەستە.

## سەلەم

(سالمة = سحلب = خصي الثعلب = خصي الكلب = قائل أحية)

بە ئىنگلىزى = saleb = salep = orchid = fox testicles = dog testicles

بە زمانى زانستى (Orchis)

لە خىزانى سەلەمىيەكان (السحلبيات = orchidaceae)

گىيايەكى تەمەن دىزە، گۈلنىكى جوان و سەيرى ھەيە، جۆرى دىشتەكى و كىشتوكالىشى ھەيە.

سەلەكى (عسقول = درنة = tuberous) ھەندىك جۆرى ئەم روۋەكە، بە تايپەتى، لە جۆرى (O.mascula)، لە نەۋروپا و رۇھەلاتدا، مادىيەكى نىمچە نىشاستەيى تىدايە، بەھايەكى خۇراكىي زۆرى ھەيە، پىنى دىگوتىرتى باسۋىر (bassorin)، لە سەلەكەكى دەرەمەينىرتى و وشك دىكرىتەۋە و دىھاردىت. ئىستاكە ئەم بەرەمە پىنى دىگوتىرت سەلەم (سحلب - salep). پىسپۇزان تاكھۆلم (Tackholm) و درار (Drar)

له سالی ۱۹۶۹ دا گوتوویانه: که نهم مادهیهیان له بازاری قاهردها، بهشیوهی هارپراوه دیوه، هرچهنده که له وپیش پهلکهکانی وشک نمکرانهوه و نمکران به پتهوه و به ناوی گونه سگ (خصیة الکلب) یان گونه رینوی (خصیة الثعلب) له بازاردا دهفرۆشان. له ۲۷٪ نیشاسته و ۴۸٪ مادهی ولولهیی (هلامی = mucilage) تیدایه. نهمر لهگهل ناودا تیگهل بکریت مادهیهکی خوراکیی باشی هیمنگهرموهی (مسکن = ملطف = demulcent) همرس ناسانی لی پیدا دهییت.



نهم شهریهته واته (شهریهتی سهعلم)، له دیر زهمانهوه دراوه به منداان، بهلام نهمر مادهی بۆنخۆشکهرموه و شهر و پارچهی کاکله گویزی تی کرابیت و گهرم کرابیت، نهوا دراوه به گهرهش بهتایبهتی له وهرزی سهرمادا. پسهپۆان لیندلی (Lindely) و موور (moore) له سالی ۱۸۷۰ دا گوتوویانه: نهم ماده لینجهی (لزوج = viscid) که له سملکی سهعلمی باکووری نهمهریکا دا هیه. له ولاته یهگرتوومکانی نهمهریکا پتی دمکوتریت: (پوتی رووت puttyroot)، نمکریته نهو قوپهوه که فەخفوری لی دروست نمکریت بۆ قایمکردنی. زۆریهی جوژمهکانی سهعلم له باکووری عیراقددا دهپینرین. له ناوچهکانی ناسیا و باکووری نهفریقا و هندیک پمگهزی له باکووری نهمهریکا و دورگهکانی کهناری (canary) دهپینرین. له عیراقددا نزیکهی (۹) جوژی هیه. بۆ

بههیزکردنی هممار (مقو للاعصاب nervinotonic) و پترکردنی نارهنزوی پمگهزی (الشهوة الجنسية = aphrodisiac) بهکار دیت، بریکی زۆر له مادهی لینج (لزوج = mucilagenous)ی تیدایه، که لهگهل ناودا مادهیهکی شیوه ولولهیی (هلام = jelly) نهوتۆدا پهیدا نمکات که دملین: مادهیهکی خوراکیه، ههروما بۆ چارهکردنی سکچوون (إسهال dirrhoia) و زمحیری (زحار dysentery) و تای درۆخایه (حمی مزمنة = chronic fever) باشه. دملین جاران جوژیک له سهعلم ههبووه له لهندن خوراکیکی شلهی لی دروست کراوه بهرخواردی کریکاران دراوه، بۆ پاراستنیان له نهخۆشی. چای سهعلم، به کهمیک شهر و هندیک بههاراتهوه شهریهتیکی لی دروست کراوه بۆ چارهکردنی نهخۆشی. ههروما بۆ سریشکردنی (تقریه = sizing) مادهی ناویشم له پیشهسازید، بهکار دههینریت. سهعلمی جوژی (orchis - anatolica) که گولنکی سووری مهیلوه ئهرخهوانی نمکریت، به شیویهکی ناسایی، له دامینی چیاکانی باکووری عیراقددا دهوینت، له سهرووی دهرینهی زاویندها (zawitah)، له بهرزایی نزیکهی (۱۰۰۰) مەتردا ههروما له بهشی خوارووی جزیره (Jazira) و رهواندز (Rawanduz). ههروما جوژی (orchis - coriophora)، که گولنکهی مهیلوه سووره ههر له باکووری عیراقددا دهوینت. جوژی (O.punctulata) که گولنکهی سهوزه له کهناری پووباری تانجهرو (Tangaero) له سلیمانی ببنراوه. به شیویهکی گشتی لهنیوان مانگی شویات و مایسدا گول نمکهن.



هەندىك لە جۆرمكانى سەلەم:

۱- سەلەمى ئەندۆلى (سەلب أناضولى) بە نینگىزى (Anatolian orchid)

بە زمانى زانستى *Orchis anatolica* لە ناوچەى قەرەچەتان (سلىمانى) پىيى دىگوتريت: جىلاخار (Jelakhar).

۲- سەلەمى پىنكە پىنكە، واتە پەلەدار (سەلب مېقە = Spotted orchis).

بە زمانى زانستى = *Orchis maculata* = *orchis punctulata*

۳- سەلەمى كۆرپۆفۇزا (*O. coriophora*): نىكەى (۱۲-۶۰سم) بەرز دەبىتەو. سەلەكەى نىمچە خپ يان هىلكەبىيە. قەمەكەى لوولەيى و قايمە. گۆلى نەرخەوانىي تيز. يان مەيلەو قاومىي، يان مەيلەو سوور دىگريت. ئەم جۆرە سەلەمە، تەخرىكى (ضرب) بۆنخۆشى ھەيە. ناوہ زانستىيەكەى (*O. coriophora* var. *fragrans*) لە مېرگە زۇنگامەكان و شۆينى گزۇگيا و قەدەئالى گرىمەكاندا، لە نىوان دارستانى كاژدا، لە خاكىكى كلسىدا، لە بەرزايىي (۴۵۰-۱۷۰۰) مەتردا دەپويت. لە نىوان مانگى مایس و حوزەيراندا گۆل و بەر دىگريت. لە عىراقدا لە خوارووي ناوچەى دارستانەكاندا لە كانى مازى (Kani mazi)، زاويتە، سەرسەنگ، ئەتروشى، عەين سەفى (Ain sifini) لەنىوان بىخىر (Bakhair) و باتاسدا (Batas)، شەقلاو، حاجى عومەران، كەركوك (لەسەر رىگەى سلىمانى)، چەرمز (Jarmo)، لە دامىنى چىاي پىرمەگروون، قەرەداخ، سوورداش (Surdash)، لە قەرەغى رىگەى دوكان... ھتە، دەپويت، لە ولاتى تردا لە پورتوگال، نىسپانىا، فرەنسا، بەرەو ناوچەى بولقان (Balkans)، رۇناوای رووسىا، دوورگەكانى نىچە (Aegean Isles)، كريت (crete)، قوبرس، سوورىا، لىبان، فەلەستىن، توركىيا، قەفقاس، ئىران، باكورى ئەفرىقىا، ئەم تەحرە، لە سەلەم، لە ناوچەى قەرەداخ پىيى دىگوتريت سالىمە (Salem, saime). تىيىنى: لای خۇمان، سەلەم دىگريتە دۆندەرمەو.

سەمفیتون = سەمفیتون

(Common = سەمفیتون = سمفوطن)

(comfrey = Consound)

ناوہ زانستىيەكەى *Symphytum officinale*.



گىايەكە لە زەوىي شىدار و مېرگ و گۆنى رووبار و زەلكامەكاندا دەپويت. (۳۰-۱۰۰سم) بەرز دەبىتەو، قەمەكەى بۆش و پاراو و لقدارە بە مووى زىر داپۆشراو، گەلاکەى دىژە لە رم دەچىت مووى زىرى پىئومىيە، گۆلەكەى لە شۆوى زەنگۆلەدايە، بە كاسەيەك لە گەلاى رەق داپۆشراو، رەمگى گۆلەكە لە نىوان سوور و بنەوشەيى و سەي و زەرددايە، لەنىوان مانگى مایس و

نەملولدا گۈل ئەمگە، پەمگەكى ئەستورە گەزەر ئەمچەت، لە دېۋى ئەمروە پەشە، لە ناۋموە ئاۋدارمە بەشە پەزىشكەيەكى بىرئىتەيە لە پەمگەكى لە بەھاردا بەر لە ئەمگەتەنى گۈلەكانى (مارت - نىسان) يان نە پايزدا. مادەى كارىگەر تىايدا بىرئىتەيە لە مادەى ۋولەمىيە و مادەى ئەمباخكەر بۇ ۋەستاندى خوينەنزان و نازار.

بەكارهينانى:

أ- لە دېۋى ئەمروە: نوينەمكى سەنفىتەن بۇ چارەكردنى زۆر نەخۇشى بەكار دیت: زىانەكانى ئىسك (شكاۋى كۆن و نوئ، نازارەكى ئەشكىنەت و خىرا سارپىژى ئەمگەت و بەھىزى ئەمگەت) سوۋتەنەۋەى ئەمار و سوۋتەنەۋەى خوينەنەن (دۋالى) داخراى بە قەتەماغەى خوين (جلطه) و خوين تيزان لە قاچى پىراندا بە ھۆى رەقبوۋنى خوينەنەن و سوۋتەنەۋەى زىيەكانى (اۋتار) ماسۋولەكان و جومگەكان و بىرنى پەلەپراۋەكان (الأطراف المتبورة) و ئىش و نازارەكانيان. ئىش و نازارى جومگە ۋەرگەرەن (التواء المفاصل = فکش). بۇ نامەكردنى نوينەمگە پەمگە لەتەت ئەمگەت و بە ئەمگەۋاننى تەختە ئەمگەتەت و ھەتا ۋەكە ھەۋىرى لى دیت ئىنجا ئەم ھەۋىرە لەسەر ئەۋ شۆينە پەك ئەمگەتەۋە و پارچە كەتەننى ئەمگەتە سەر، لەسەر ئەمەشەۋە پارچە ئەنراۋىكى خورى ئەمگەتە سەر بۇ پارىزگارەكردنى گەرمىيەكى. نوينەمگە بۇ ماۋەى نىۋ سەعات يان چەند سەعاتكە لەسەر ئەۋ شۆينە ئەمگەتەۋە بە پىنى بەرگەتەننى نەخۇشەكە، ئەم نوينەمگە بە نامەكرومىيە لە ئەجراخەنەكاندا ھەيە. ئەمگەت لە جىاتى نوينەمگە بۆيەى سەنفىتە بەكار بەھىنەت و لەۋ شۆينە بەرەت. ھەروەھا سەنفىتەن بۇ چارەكردنى قۇرى ناۋك (الفنك السرى) لە مەندالاندا و بەۋەى كە شۆينى سەر قۇرپىيەكە بە مەلەمەكەى چەۋر ئەمگەت و پەشەنى پەزىشكى ھەر لەگەلدا بەكار بەھىنەت. بۇ درۋستەكردنى مەلەمەكەش بەرەكە لە نوينەمگە پەمگەكى يان ھارپەرەۋە پەمگەكى لەگەل بەرەكە بەرەى بى خۆى يان بەزى بەراز ئەمگەتەنەت.

ب- لە دېۋى ناۋموە: ۋا باشە لەگەل ھەموو بەكارهينانەكى دېۋى ئەمروە چايبى پەمگە سەنفىتەن بەخۆرەتەۋە. جگە لەۋەى كە چايبىيەكى تەنبا بۇ ۋەستاندى خوينەنەن رىخۆلە (سكچوۋنى خوينەۋى و سىيەكان - بەلغەمى خوينەۋى ۋەكە لە كاتى سىلدا) و شەتنى بىرنى شىرەنچە بەكار دیت. ھەروەھا زى (مەھبل) ئافەرەتى پى ئەمگەتە، ئەگەر ھەندەك مادەى بۆگەن بەرەتە. بۇ نامەكردنى چايبىيەكە ۲۰ گرام لە پەمگەكى بەھىنەت و ئەمگەتە نىۋ لىتر ناۋموە و ئەمگەتەنەت، ئىنجا ئەمگەتەنەت و ئەم بەزەم بە درىزايى پۇز ئەمگەتەۋە. بۆيەى ئەم پەۋەكە بۇ لە ئەم ۋەردان بۇ چارەكردنى سوۋتەنەۋەى گەفەنارى پەۋك (التهاب اللثة المزمنة) بەكار دیت كە ئەمگەتە ھۆى ددان كەۋتەن، لىرەدا ۲۰ دۆپ لە بۆيەكە ئەمگەتە پەرداخەك ناۋموە، ھەر ئەمەى بۇ ماۋەى پەك خەلەك لە ئەم ۋەردەتەت.

سەنەلە = سەنەلى سې

(صندل = صندل أبيض = White sandal wood)

ناۋە زانستىيەكى Santalum album

بەنەرەتەكى ھىندستانى رۇھەلاتە، تەختەكەى بۇ ئەمران بەكار ھىنراۋە، بۆنەكەى خۇشە، بەشۆەى

تەلەش يان ھاپراۋە لە بازاردا ھەيە. ئەو سەنەلەي كە ئىستا ھەيە سى جۆرە:

۱- سەنەلەي سېي: لە ولاتى شىلى دەرۋىت بۆنىكى خۇشى ھەيە بە ئاسانى درز دەبات، بۇ بۇنخۆشكردن بەكار دىت، ھەرۋەھا لە مەيدانى پزىشكىيەتدا بۇ ئارەق پىنكردنەۋە و ورياكردنەۋەي لەش بەكار دىت، پزىشكە ھىندىيەكان بۇ چارەكردنى ھەندىك جۆرى پەتا (حميات) بەكارى دەھىنن، چونكە سىفەتى تەركردن و ئارامدانى ھەيە، تىنۋەتى دەشكىننەت، ئەگەر بىكرىتە ماستەۋە زىاتر كارىگەر دەھىت.

۲- سەنەلەي رەنگ لىمۋىي: لە رەنگ و بۇدا لە جۆرى يەكەم دەچىت، بەلام رەقىيەكەي كەمترە، بۆنىكى خۇشى زۆر تىژى ھەيە، لە بۇنى گولەباخ دەچىت. تامەكەي تالە.

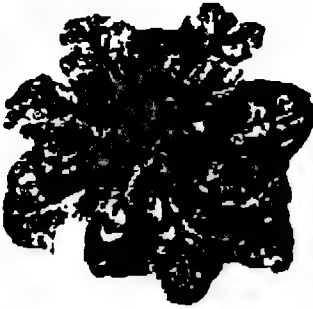
۳- سەنەلەي سوور: لە ھىندىستان دەرۋىت، ئەم جۆرەيان مامەيەكى رەنگاورەنگى تىدادايە پنى لىگوتريت سانتالين لەگەل مامەيەكى رىشالېدا، دەلۇن كە بۇ چارەكردنى ژانەسك و بائەركردن باش.

عەترى سەنەلە: شەلەيەكى بۇنخۆشە لە مەيدانى پزىشكىدا دژى سوزەنەك (سېلان) بەكار دىت، ھەرۋەھا ئالۇشى رەگەزى پتر دەكات، درمختى سەنەل درمختىكى ھەردەم سەۋزە بە شىۋەيەكى زۆر لە ھىندىستان لە ناۋچەي مایسور (Mysore) دەرۋىت ھەرۋەھا لە ولاتى چىنىشدا. مىسرىيە كۆنەكانىش لە سەدى ھەقىقىي بەر لە زايندا ناسىۋايە و لە عەتردا بەكارىان ھىناۋە تەختەكەي سەنەل گرېنگىيەكى عەترى زۆرى ھەيە چونكە بە شىۋەيە بخورد لە پەرسىگەكاندا سوتۇنراۋە و بۆنىكى خۇشى داۋە بەو شۆنە، ئەمەش مەزنى و پېرۋىزى و شگۋىي و رېزى لە دلى خەلگىدا پەيدا كىردۈۋە، ھۆى ئەمەش لىگوتريتەۋە بۇ بۈنى رۆنىكى پەرشەۋەبۈي بۇندار لە سەنەلدا، پنى لىگوتريت رۆنە پېرۋە، رۆنى سەنەل لە ولاتى سوداندا زۆر بەكار دەھىننەت و بە پەلى دوۋەم دۋاى مسك. تەختەي سەنەل بەرھەلستى مېرۋەلەي سېي دەكات، لەبەر ئەۋە بەسەر تەختەكانى تردا پەسند دەكرىت لە دروستكردنى ئامراز و كىلوپەلى عەنتىكەدا بە تاييەتى لە مەگەت و پەرسىگەكاندا، ھەندىك چار درمختەكە بەرزى دەكاتە (۵) مەتر، زۆر ھىۋاشە لە گەۋرەبۈندا ئاكاكە پىگەپىشتىنى تەۋالە تەمەنى (۱۸-۲۰) سالىدا نەبىت، كە تەمەنى دەكاتە (۲۵-۳۰) سالى، درمختەكە دەپرىتەۋە، ھى قەد و رېگەكانى و لىگوتريتە پارچەي ورد وىدەۋە و بە كىردارى دۇپاندن (تقطير) رۆنەكەي لى لىگوتريت. تەختەي سەنەل ۵% رۆنى پەرشەۋەبۈي تىدادايە ئەمەش رۆنىكى قورسى لىنجى زەردى كالە بۇنى گولەباخى لى دىت، بەلام بۇنەكەي زۆر تىژە، تامەكەي تالە. رۆنەكە لە مامەيەكى سەرەككى ئىلكەۋل پىك دىت پنى لىگوتريت سانتالول (Santalol) كە لە ۹۰% رۆنەكەيە، مامەي ترى برىتتىيە لە مامەي ئىلدىيەيدى (Aldehydes) و مامەي كىتۇنى (Ketones). تەختە و رۆنى سەنەل لەو دەرمانە ھىندىيەكە لە دېرەمانەۋە ناسراۋن، بۇ چارەكردنى تا (حمى) و تىنۋەتى شكاندن و سىچۈۋن و لە دىۋى دەرۋەي لەشا بە شىۋەيە مەلھەم بۇ تەركردنى پىست و لابرەنى سوتانەۋە بەكار ھىنراۋن، لەم دۋايىيەدا سوۋى ئەم رۆنە لە چارەكردنى نەخۇشەيەكانى زاۋىدا (الأمراض التناسلية) و لە بەھىزكردنى ئالۋوشى رېگەزىدا بەمەر كەۋتۈۋن. ولاتە يەكگرتۈۋەكانى ئەمەرىكا گەۋرەترىن ولاتە لە بەكار ھىنانى رۆنى سەنەلدا. لە بىنەپەتدا بۇ دروستكردنى سابۈۋن و دەرمانى ئارايشت بەكارى دەھىنن.

## سپیناغ

(اسفاناخ = سبانخ = Spinach).

ناوه زانستیه‌که‌ی (Spinacia oleracea)



پرووه‌کێکی گیاییه، سوود له‌گه‌لاکانی وهره‌مگیریت بۆ خۆراک. عهره‌به‌کان بر دوو یانه بۆ ئهنده‌لووس و له‌وتوه به‌هموو جیهاندا بلأوبووه‌ته‌وه. یه‌کێکه له‌ سه‌وزه به‌ناویانگه‌کانی زستان، له‌ هه‌موو سه‌وزه زستانیه‌که‌کان به‌سوودتره، به‌تایبه‌تی ئه‌و جۆره‌ی که‌ ره‌نگی گه‌لاکه‌ی سه‌وزیکێ تیره، واته‌ مه‌یله‌ و ره‌شه و تازه‌یه. گرینگترین کائزا له‌ سپیناغدا، ناسنه، هه‌روه‌ها گۆگرد و پۆتاسیۆم و فسفۆر و کلۆر و کالسیۆم و مسی تیدایه، له‌لایه‌ن فیتامینیشوه فیتامین (A.B.C.K) ی تیدایه.

پێکهاتنی گشتیی سپیناغ:

ناو (۹۲.۱٪)، پروتین (۲.۵٪)، چه‌وری (۰.۳٪)، نیشاسته (۰.۹٪) ریشال (۰.۷٪) ریشاله‌که‌شی بۆ ناسانکردنی هه‌رسی

خواردمه‌نی باشه، هه‌ر (۱۰۰گرام) له‌ سپیناغ (۲۲) کالۆری له‌ وزه‌ی گه‌رمی دهدات. که‌ سپیناغ زه‌رد ده‌کریت (ده‌کۆلێنریت) پهیوسته‌ ئاوکه‌ی هه‌لبگیریت، چونکه‌ ئاوکه‌ی زۆریه‌ی فیتامین و خونی کائزاییی گه‌لاکانی تی ده‌چیت. (ابن سینا) ده‌لێت: «سپیناغ به‌ کالێ یان لێنراوی بۆ نه‌خۆشییه‌کانی سنگ باشه». ناوی سپیناغ به‌ شه‌کره‌وه بۆ چاره‌کردنی زه‌ردوویی و به‌ردی ریبازی میز و میزه‌چۆرکی باشه، هه‌روه‌ها سپیناغ بۆ ئه‌وانه‌ باشه که‌ تایان لێ دیت و ئه‌وانه‌ی که‌ تازه له‌ نه‌خۆشی هه‌ستاونه‌ته‌وه و هه‌روه‌ها بۆ سووتانه‌وه‌ی قورگ. به‌لام وا باشه که‌ تۆوه‌که‌ی لێ لاببریت. سپیناغ به‌ تیکه‌لاوی له‌گه‌ل گۆنیز و شملی و سلقی سه‌وز و ده‌نکه‌ لۆبیا ده‌کریت به‌ شله‌یه‌کی خۆش پنی ده‌گوتریت (شه‌بزی) واته‌ سه‌وزی، له‌ ناوه‌راست و باشووری عێراقدا زۆر باوه، جۆرێک له‌ سپیناغ هه‌یه‌ پنی ده‌گوتریت سپیناغی چه‌ومندهری (السبانغ البنجري Spinach beat) یان سپیناغی هه‌رده‌م گۆلدار (ناوه زانستیه‌که‌ی Betacila)، له‌ چه‌ومندهر ده‌چیت، له‌ به‌ر گه‌لاکه‌ی ده‌روینریت.

ستوراکس (المیعة الجامدة = storax)

ماده‌یه‌کی زه‌مه‌قیی وشکه، له‌ رووه‌کی ستوراکس، واته‌ (اصطرك = لبنی = عبهر) دهرده‌هینریت. ئه‌م پرووه‌که به‌شیه‌وی دار و ده‌ومه‌نه. له‌ عێراقدا هه‌تا ئیستا نه‌پوینراوه، ئه‌مه به‌زۆری، دره‌مختیکی رازاندنه‌وه‌یه له‌ خیزانی (= straceae Philadelphaceae) یه. ناوه زانستیه‌که‌ی (styrax officinalis) له‌ چیاکانی سووریا دا ده‌پوینت. وشه‌ی (اصطرك) ی عه‌ره‌بی، له‌لایه‌ن ئیبن سینا (Avicenne=Ibn sins) وه دانراوه، که‌ ماده‌یه‌کی ریسینییه. له‌ ناسیای بچووکدا (Asia minor) به‌ده‌ست ده‌کویت، جاران ئه‌م ماده‌یه زۆر

له مهیدانی پزشکیدا به کار دهیئیرا.

کامپیل تومسون = (campbell thompson) ۱۹۴۹ ز. دملیت کوا له لایهن ناشوورییه کانه وه به شیوه ی بخورد به کار هیئیراوه. درمختی بینجامین (Benjamin) (styrax benzoin) که له ناوچه گهرمه کار نه مننوسیا و هیندی چینیدا دپرویت، ریسینیکی بونخوشی لی دردمهینریت پیی دموگوتریت زهمفر بهنزویین - gumbenzoin) یان زهمقی بینجامین یان بغوری جاوی، که به عهرمی پیی دموگوتریت (لبان جاوی = luban Jawi) بو مهستی پزشکی و بخوردیش به کار دیت.

سترکین

(أسترکینین strychnine)

ماده کی ئلکالویدییه (نیمچه قلییه)، له توی درمختی گوژی رشینوه دردمهینریت، بنه رته کی له هیندستانه ویه. له سدهی شانزدهمه وه موکو درمانی مشک به کار دیت. سترکین له شیوهی ژمی بچووه بو وریاکردنه وهی کۆندامی معماری چقی (الجهاز العصبي المركزي) به تاییهی مغزی درکاو (الحبل الشوكي)، ههروها بو وریاکردنه وهی ئه ندامه کانی ههناسه دان و سوورانی خوین به کار دیت

سماق

سماق = تهم = عبرب = عترب

Rhus coriaria = Somach = sumac



جۆره پووئیکه له رهگزی سماق (Rhus L.) له پلهی ساپندییه کان (رتبه السابندیات - sapindales) درمختیکی بچووه، له کانی کم و زین، به ماده کی مووی ورد داهوشراون، ئاوگیکی توونیان تیدایه. گه لاکه وریو و ئاویتته و پیرییه له (۵-۷) جوت ههک هیک هاتوو قهراغه کی دانداده، پوی سهره وهی مووی چ و خواره وهی مووی وردی پیویه، گوله کی نیز و می (خنثی) و بچووه پهنگه کی سهوزی مهیلو زهره، به شیوهی هیئشوه، به رهگه تاک توه و خره، به شیوه کی

کۆمهلهیه رهنگیکی ئه رخهوانی مهیلو سووریان مهیلو قاوهیی هیه، مووی کی چری پیویه تامه کی ترشه، درمختی سماق به شیوه کی دهشتکی له باکوری عیراقدا دپرویت له بهرزایی ۵۰۰- ۱۵۰ متر له پوی دهریاه له مانگی مایس و حوزمهیراندا گول دکات، تۆمه کی له پیندا سهوزه ک به ته مهندا چو دهمیته قاوهیی - بهر و تۆمه کی به شیوهی بههارات به کار دیت، تامه کی ترشه، گه لا و بهر و توئیکه کی (گهفه که = قلف) بویه تیدایه بو پهنگکردن و دهباخکردن به کار دیت، پهگ و گهفه کی هه ندیک مادهی پزشکیان تیدایه. داری ترش، داریکی رهسه له عیراقدا، تۆمه کی به تاسانی چه که ره ناکات، له بهر نه وه وا باشه پرووشینریت و دواپی بو ماوهی (۴۱) سهعات له ئاود

بخوسینریت، له ناوچه فینکەکاندا دەرپوڤت، له ناوهراستی چین و چپای هیمالایا. وەکو زانراوه سماق له باکورێ عێراقدا زۆرە بەتایبەتی ناوچەیی چوارتا و قەرمداخ و زێوئ. بۆ پیشەسازی و دەرماخچیتە بەکار دێت. له سەرچاوه کۆنەکاندا وا دەرگوتریت کە ئیشتیهای خواردن پتر دەرماک، له پزیشکیەتی عێراقی کۆندا له دیوی دەرپوڤی لەش لەگەڵ زاخ و ڕەشکە (الحبة السوداء، شونیز) بۆ خورووی سەر و هەندیک نەخۆشیی تری پێست بەکار هینراوه، بە تیکەڵکردنی لەگەڵ رۆندا بۆ قەلاچۆکردنی میش بەکار هاتووه، تۆمەکی بە هاردراوی و بە تیکەلاوی لەگەڵ رۆندا بەشیووی نوێنمەك خراوتە سەر سنگ بۆ چارەمکردنی سووتانەووی سییەکان. هەر وەها نراوه له لاجانگ (صدغ). مێژوونووسی روومەزان (پلینی) گوتوویەتی کە سماق بۆ چارەمکردنی کوتران (خوین تیزان = رضوض) و برینی کۆم بەکار هینراوه.

#### سمل

(سعد = سعادی = حب الزلم = حب العزيز

(galingale= nut grass= earth almond

ناوه لاتینییهکە (cyperus rotundus)

پوومکێکی تەمەن درێژ، ڕەگەکی سەلکی بچوکی پێوێ، ناوکهکە سەبی و شیرینە دەرپوڤت. قەدی ژێر زەوییهکە له دەرپوڤه دەرچیت، سەلک (سەلکۆکە) ی شێو هێلکەیی (سمل) ی درێژکۆلەیی پێوێ، قەمەکی لوولەیی و گریدار و سێ سووچە. نزیکە ۶۰-۱۵۰ سم درێژ دەبێت. له بێنکهکەیدا گەلاێ زۆری پێوێ، له ژێر زەویدا قەد و سەلک و ڕەگی هەیە. سەلکەکە ئاوگدارە و له پێشدا سەپییه، بەلام کە پێ دەرماک رەش دەبێت، له هەموو ناوچه گەرمەکانی جیهاندا دەرپوڤت. له سەرانسەری عێراقدا، بەتایبەتی له ناوچه شێدارەکاندا له هەموو جۆره خاکیندا و لەباری هەمەجۆردا دەرپوڤت، بە قەدی ژێر زەویش (ریزوم (rhizomes) زیاد دەرماک.. پەشپۆر نامبییار (Nambiyar - ۱۹۴۴) - گوتوویەتی کە ئەم پوومکە دوا (۳) هەفتە دەست دەرماک بە سەلک دروستکردن و له ماوهی (۳.۵) مانگدا (۱۶۶) سەلک دروست دەرماک. له بەرئەوهی کە سمل پوومکێکی زیانبەخشە بە کشتوکال و بە زەحمەت له زەوییهکە هەڵمەکەنریت، له زۆر و لاتاندا گەلێک لێکۆلێنەوهی لەسەر کراوه، سەلکەکە بۆنێکی خۆشی هەیە. بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دێت، خووساوهی (نقیع infusion) سەلکەکە له ئاوی ساردا یان پوختەیی سەلکەکە له ئاوی گەرمدا (decoction) بۆ چارەمکردنی تا (حمى - fever) و سکچوون (diarrhoea) و دیزانتیری (dysentery) و رەشەنەوه (تقیق Vomiting) و کولێرا (cholera) بەکار دێت. ڕەگە سەلکدارەکە پەک دەرگرت (کەشط scraping) و لەگەڵ زەنجەفیلی (ginger) سەوز و هەنگویندا تێکەڵ دەرگرت و دەرپوڤت بۆ چارەمکردنی دیزانتیری و پشپوویی گەمە و ریخۆلە. رۆمانییەکان (Romans) سەلکی سملیان بەشیووی دەرمانێک بۆ خێرا پێکردنی بێنۆژی (مدر للطمث emmenagogue) له کاتی ئیش و ئازاری منالانداندا (Uterus) بەکار هیناوه. ئەگەر بە برێکی زۆر بخوریت دەبێتە هۆی کرم فرێدان (طارد للیدیان anthelmitic) له ریخۆلەوه. پزیشکە هیندییه میلییهکان (Indian kavirajes) سەلکی سملیان بۆ نەخۆشیی هەمەجۆری وەکو: تا، تایی گەراوه (الحمى الراجعة relapsing fever) و سکچوونی

دریژخایەن و گرفت ( سوء الهضم = dyspepsia ) بەشیوەی خوڤاوە (چایی Decoction) لەگەڵ مادەى تردا بەکار ھێناوە بە دۆپاندنى قەمەکەى سەلکەکان ۰.۵-۰.۹٪ روونی سەرمکى ھەمەن، بۆنى ئەم روئے لە بۆنى گۆلەباخ ھەچیت، بۆ یۆنخۆشکردنى ھەندىک بەرھەمى پېشەسازىیى بەکار دیت. دواى دۆپاندنى قەمەکەى بە ھەلم، روئىک ھەسگىر ھەبیت بە رێژەى ۲.۷٪ مادەىمەکى مۆمى (waxy) تێدایە جگە لە گلیسرۆل (glycerol) و ترشى لینکۆلینىک linolenic، لینۆلىک linolic و ئۆلىنىک Oleic و ماىرېستىک myristic و ستىارىک stearic. ژنان لە کوردھواریدا لەبەر بۆنەکەى ملوانکەى لى دروست ھەمەن و ھەیکەنە ملیان، ھەروەھا مەندالانىش ھەچۆن.

#### سکامۆنى

(سقمونيا = محمودہ = شریس المحمودہ = scammony)

لە کۆمەلەى لاوڵاو و تووتپکە. گوايە جوړە زەمەقێکى لى ھەرمەھینریت لە تۆز ھەچیت، بە شیوەى دۆلى زەرد ھەرى ھەمەت بۆ چارەکردنى نەخۆشى چا و سنگ (سپىھەکان) و پاکیکردنەوێ ناو ھەم، جگە لەوێ بۆ نەخۆشى گەمە و رېنباى مېز بەکار دیت. ھەروەھا لە رەگى (سکامۆنى) مادەىمەکى رېسېنى ھەرمەھینریت، رەنگەکەى خۆلەمىشى مەیلە سەوزە یان قاویمىیە بەشیوەى تۆپەلێ فەشەل، ئەویش بەھۆى ئەوھەمە کە رەگەکە لەگەڵ ئەلکھولدا ھەسازىنریت.

#### سلق

(السلق = Card beet = White beet)

ناوھ زانستىیەکەى (Beta cicla)

سلى لە زۆر کۆنەوھە ناسراو، ھەلێن (پاشا شارلمان) کە ھاوچەرخی (ھاروونە رەشىد) بوو، زۆر ھەزى لى کردووە و فرمانى ھەمکردووە کە لە کێلگەکانیدا برونریت. سلق لە سەپناغ ھەچیت، لەوھدا کە خوێنى کاناىیى زۆرى تێدایە، بەتایبەتى ئاسن و کالسېۆم، ھەروەھا فیتامین (K.C.A). خواردنى سلق بۆ ئەو کەسانە باشە کە تووشى خوێن کەمى ھەبەن چونکە ئاسنى تێدایە. سلق بە کولای و سورھەمکراوى ھەچۆن، ھەروەھا پاپراخیشى لى دروست ھەکرنیت. سلق مادەىمەکى خاوەرھەمە (مەلین)، ھەلێن بۆ داسەکاندى کۆلنج و ھەمکردنى با باشە. گەلاکانیشى ھەخۆتە سەر بىرنى سووکەلە. ھارداوھى گەلاکانى وەک مەلھەم ھەدریت لە بىرنىک کە کىمى کردبیت و نازارى ھەبیت.

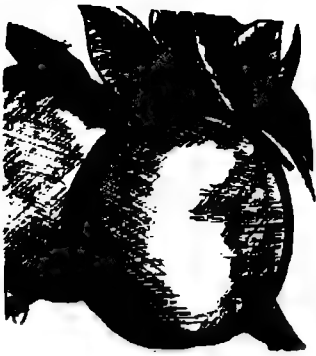
#### سەندى

(سەندى = نومی ھەندى = لیمون ھەندى)

(Pomelo= Pummelo= Shaddock= Grape fruit)

ناوھ زانستىیەکەى Citrus grandis

لەوھ ھەچیت کە سەندى گرېپ فرووت (Grape fruit) پۆمیلۆ (Pomelo) و شادۆک (Shaddock) ھەموویان چەند تەھرێک بن لە یەك جوړ، چونکە لە قەبارەى ھەر و کرۆک و ئەستوورى و توێکڵ و



تامه‌کانیاندا له یه‌کتری دمچن، سندی دره‌ختیکې بچوکه  
 نژیکه (۲) م بهرز ده‌بیت، گه‌لاکې گوره‌یه، پووی سره‌وه‌ی  
 سه‌وزیکې تیره، شپوه‌یه‌کې هیلکه‌یې هیه، به‌رمکه‌ی خړ یان  
 شپوه هیلکه‌یې، تیرمه‌کې (۱۰-۲۰) سم ده‌بیت، زهره،  
 تونکله‌کې نه‌ستورره، کرۆکه‌کې سپی یان مه‌یلو سووره،  
 ناوگه‌کې که‌میک ترشه، به‌رته‌کې له ولاتی مه‌لایو  
 (Malaya) ومیه، له‌وئ به‌شپوه‌یه‌کې کڼویل پواوه، له‌وئوه  
 هینراوه بۆ هیندستان وولاته‌کانی ناسیا. پسرپور وات (Watt)  
 ده‌لټ که هینانی بۆ روئاوای نه‌ندیز (Indies) له‌لایه‌ن

پیاوینکوه بووه ناوی کاپتن شادوک بووه (Captain Shaddock). دواي نه‌وه‌ی نینگلیزمکان ناوی  
 تایه‌تیبان لئ ناوه. گریپ فرووت، تهرنکه (ضرب Varity) له تهرمه‌کانی سندی. بېگومان ناوی  
 عهرمې (سندی Sindi) له ناوی ولاتی سند (Sind) یه‌وه وهرگیراوه له پاکستان، نه‌میش له ناوی هیندی  
 (Hindi) یه‌وه وهرگیراوه، ههرچنده نهم پروه‌که له‌میژوه له هیندستانه‌وه هاتووه. له عیراقدا نهم تهره  
 میوه‌یه، قه‌بارمه‌کې جیاوازی په‌یدا کردووه. تونکله‌کې زهره و شپوه‌یه‌کې خړی هیه. له‌سر و خواره‌وه  
 قو‌پاوه. ناوگه‌کې که‌میک ترش و شیرینه، تامیکې خوشی هیه. کرۆکه‌کې سپی مه‌یلو زهره.  
 تهرنکی تریش که له عیراقدا دمپوټ، به‌لام زور باو نییه، کرۆکه‌کې مه‌یلو سووره. نه‌و تهرانه که  
 کرۆکه‌کې سپی یان مه‌یلو سووره پټیان لمگوتریت (سندی). نهم میوه‌یه بۆ خواردن به‌کار دیت، له  
 ناوهراسدا له‌ت دمکرت و ده‌نکه‌کانی لئ لا دمپرت له خاکی قوم و قوپر و لیتدا باش دمپوټ. دره‌خته  
 ساواکې لاواز و ناسکه و به‌رگه‌ی سرما ناگرت به‌لام که هه‌راش ده‌بیت چینیکې چر له‌گه‌لای بۆ په‌یدا  
 ده‌بیت، و‌ه‌کو چتر له‌کاری گه‌رما و سرما ده‌پهاریزیت. به‌ری سندی به‌ ماده‌یه‌کې خوراک پټیر (مغذ)  
 داده‌نریت، گه‌رمی و تاي له‌ش ده‌مینته خواره‌وه و سه‌رچاوه‌یه‌کې باشه بۆ قیتامین (C) و قیتامین  
 (B1). گه‌لاکشی بۆ چارمکردنی نه‌خو‌شې فئ (الصرع Epilepsy) و نه‌خو‌شې گرژبوون و له‌رزینی دم  
 و چاو و په‌لکه‌کان (الرقاص Chorea). ده‌لټن نه‌گه‌ر به‌ ریکوپیکې بخوریت بۆ به‌رگری سرما و ته‌نانه‌ت  
 بۆ نه‌ه‌یشتنی پسرپوونی برین باشه، یومیلو له‌وه‌دا جیاوازه له سندی که به‌رمکه‌ی گه‌وره‌تره و تونکله‌کې  
 نه‌ستورتره و کرۆکه‌کې ره‌مقتره و هه‌ر لقیکی ته‌نیا یه‌ک به‌ری پټوه‌یه.

سنبجوو= تاوگی عه‌جه‌م= پارزی= پارسین

سنبجد= زیزفون= صنیق الورق= بلج أفرنجن= نبق العجم= تمر الفؤاد= نقد

Oleaster= Russian olive= Jerusa lem willow= persian jujube= Bohemian olive=  
 Trebizond date

ناوه زانستیه‌کې (Elaea gnus angustifokia)

پسرپور گيست (۱۹۳۰ز) ده‌لټ که به فارسی پټی ده‌لټن (سنبجد = Sanjad = Senjed) یان تاوگی  
 عه‌جه‌م (نبق العجم Persian jujube) نهم ناوانه‌ی سه‌روه له نیران و بلوچستان و نه‌فغانستان باون.





بەرى ئەم درمختە لە نىزانەوه بە برى زۆر نىزدراوه بۇ عىراق. دەمنىكى يان درمختىكى گەلا وەريوه، نزيكى (۷-۹) م بەرز دەيتەوه، هەندىك جۆرى دېكاوييه، لقە تازەمکانى (شولەمکانى) رەنگىكى سېبى مەيلە زىويان هەيه، گەلاکەى (۲-۸) سم دريژه، شيوههكى تىغى هەيه. گولەكەى كەمە (۱-۳) لە باخەلى هەر گەلايەكدايه. بۆن خۆشه، لە ديوى دەرەوه تويگلى (پولەكەى) رەنگ زىوى پتويه، بەرمەكەى خپ يان شيوه هيلكەيبه، (۱-۳) سم دريژه، لاسكىكى كورتى هەيه، پولەكەى رەنگ زىوى پتويه، وشكە يان تەرە، هەندىك جار بەرمەكەى بچووك و بى تامە، هەندىك جاريش گەرە و (هيندەى بەرى زميتوون دەيت) تامى خۆشه. لە دارستانى

چياكاندا لە بەرزايى (۱۴۰۰) م زياتردا دەپوئيت، لە مانگى نىسان- مایسدا گول دەمكات و بەر دەمگرت دەشيت لە ناوچەى دەشتەكانيشدا دەپوئيت، بە مەرجىك ناوى هەيت، بە شيوههكى گشتى. جۆرەمکانى ئەم درمختە لە زاخو، شەقلاوه و قەلادزى و كەريەلا و بەغدا و بابل و مەحمودديه و عەزپيزىما دەپوئيت. لە سەرچاو مەكانى ئيبىن ئەلبەيتاردا (Ibn al-Baitar) (۱۷۲۰ز) دەبينىن كە لەو سەردەمدا سنجو گەلەك سوودى پزىشكەتیی بە نرخى هەبووه و بۆ نموونە: لە تىنى رشانەوه و (Vomiting) و پشپووى تورەمەكەى زراو و ريخۆلە و سەرئيشە (Headaches) كەم دەمكاتەوه، پشپۆر تەمىمى (Tamimi) گوتوويهتى: كە بۆنى گولەكەى كارىكى بە تين دەمكاتە سەر هيزى رەمگەزى واتە ئالووشى رەمگەزى (القوة الجنسية Aphrodisiac effect) لە ئافەردەدا. پشپۆر وات (Watt) لە ۱۸۷۰ز. دا گوتوويهتى كە گولەكەى لە هيندستاندا بۆ مەبەستى پزىشكىتى بەكار هينراوه و لەوى گەلاكانى بە شيوهى ئالف دراوه بە مەى و بزن تەختەكەى بۆ سووتەمەنى و زەمقىيان لى دەرهيانوه لە زەمقى عەرەبى (كەتيرە) چوو. هەرەها پشپۆر (وات) گوتوويهتى: كە لە هەمان كاتدا بە بلوچستان و ئەفغانىستان و لاتى تيبەت (Tibet) دا لەبەر بەرە ترشەكەى، كە لە ترى دەمچيت، پوئىنراوه بەرە وشكراوه مەكانى كە پىي گوتراوه: (خورماى تريبىزوند Trebizond Dates). هەندىك جار لەلاپەن عەرەبەكانەوه كراوه بە كيك (Cakes) و لە هەندىك و لاتى تردا، ئەلكهول لە بەرمەكەى دروست كراوه پشپۆر گۆرشكوفا (Gorshkova ۱۹۴۹ز) گوتوويهتى كە لە پروسىادا مەيهەكەى (Beverage) ئەلكهولى زۆر بەهيز كە تامى شەرابى ئاسايى دەمات و وەكو فۆدگا (Vodka) كە خواردنەوهپەكى سەرخۆشكەرە، لە بەرمەكەى دروست دەكرىت. بەرمەكەى ۱۰-۵۵٪ پڕۆتين و بڕىكى زۆر لە گلوکۆز و سوکەرۆز و بڕىكى باش لە كانزای پوتاس و خوینی فوسفاتى تىادايە. كرۆكى بەرمەكەى لەگەڵ ئاردا، تیکەل دەكرىت و سوور دەكریتەوه (قلی)، بەمە كوليچەپەكى زۆر خوشى لى دروست دەكرىت، دەشيت رۆنى (ئارەمقى) گولەكەى لە دروستكرىنى عەتر و دەرمانى ئارايشتا (Cosmetics) بەكار بىت زەمقەكەى لە دروستكرىنى قوماشا زۆر بە نرخە، هەرەها تويگلى (گەش) قەد و گەلاکەى مادەپەكى دەباخكەرى چاكن. لە ولاى توركمەنیا (Turkmenia) ئەم درمختە بە شيوههكى پەرزەين بو جىگىركردنى گل و خۆلى خاك دەپوئيت. ئەم درمختە بە گەلا رەنگ زىويەكەى و گولە بۆنخۆشەكەى

و بەرە خۆشەگەيەو، بە درمختىكى رازاندنەوې گرانبەھا رەچاۋ دىمكىت. ئېيىن ئىلەبەيتار و وتەي ھەندىك لە دانەرمكانى (مۇلفىن) سەردەمى خۇي بە نمونەو دەھىننەتەو و نەلەت (سەنجو درمختىكە لە رۇھەلاتدا ھەيە و لە عىراق و سوورىادا زۇر ناسراو، نەلەت: ئەم بەرەي لە عىراقدا ھەيە ھىندەي بەرى زەيتونى ناسايىي دەبىت، تامىكى كەمىك تەقتى خۇشى ھەيە، ھەروھە گوتتويەتەي كە ئەم درمختە لە سوورىادا جۇرىكى ھەيە بەر ناگىت، پەيى دەلەن (زىزفون).

سەنجو لە (۷) مەتر زىاتەر بەرز نەبىتەو، لەقەكەي قاومىي مەيلەو سوورە، گەلاكانى و مەريو و ساكار و شىو پەيىن، ھەندىك جارىش شىوھەكەي پەيى شىرتى دەبىت، نەزىكەي ۲-۶ سەم دەرۋە، پەنگەكەي زىويە، لە دىوي ژىرەوې مووي پىوھە، بەلام دىوي سەرمەوې سەوزىكى تۇخە، گولەكەي زەرد و بچووك و بونخۇشە، نىزەمووكە (نېر و مې)، بە شىوھەي ھىشەو، لە مانگى مەيسدا گول دىمكات، بەرمەكەي پەك دىمك تۇوي تىدادايە، بچووك و بى تامە، بەقەدەر بەرى زەيتون دەبىت، پەنگەكەي لە پەنگى خورمەي و شەك دەچىت، واتە زەردە، پەولەكەي پەنگ زىويى پىوھە، لە ھاویندا پەيى دىمكات، بىلەنە ھەزى پەيى دىمكات و تۇومەكەي بىلاو دىمكاتەو، تەنگى قەدەمەكەي رەش و ساف و بىرەسكەدەر، ئەم درمختە لە باخەكانى كوردستاندا زۇرە، لە شەقلاو و سوارمەتووكە و سەرسەنگ و ئامىدى، بە تەبىئەتەي بە شىوھەي پەرزەن، پەن بۇ رازاندنەوې باخچەكان نەروىنەت، ھەندىك جەر لەم شەيئەندە بەر و گول ناگىت بەلام لە كەريەلا بە پىكوپىكى بەر دىمكىت، لە سوورەيە و فەلەستىن و لېناندا لە سەرانسەرى شەقامەكان و شىو و دۆلەكاندا نەروىنەت، وا ديارە ئەم درمختە لە كۆنەو لە ئىرانەو ھىنراو تە عىراق، ئەم درمختە لە بەر بەرمەكەي نەروىنەت وەكو چەرەس (كەزەت) نەخوونەت، تەختەكەي پەقە، بەلام قورس نەيە، بۇ ھەندىك كەلەپەكەي ساكار و سووتەمەنى بەكار دىت.

سوونەر (ھەنجىرى دېكاوې)

(الصبار = التين الشوكي):

لە كۆمەلەي زەمەقىيەكانە (الزنبقيات) پەوومەكەي بىابانىيە، بەرزىي قەدەمەكەي لە نەوان (۶-۸) ئىنجدايە گەلاكەي بى لاسكە، بە شىوھەي چەمەكەي، وەكو گول لە پۇپەي قەدەمەكەيە، گەلاكەي نەستوورە بە چىنەكەي (مومى، شەمەي) نەورە دراو، گولەكەي بە شىوھەي ھىشەوھەكەي دەرۋە پەنگاوپەنگە: سەي پەن زەرد پەن مەيلەو سوورە لە سوودە پەزىشكەيەكانى ئەوھە كە بۇ رەوانكەردن (مەسل) بەكار دىت، ھەندىك جەر مادەي تەش تەكەل دىمكىت بۇ كەمەردنەوې ژانەكەي. مادەي كانزايىي گرىنگى وەكو (كەس، فەسفۇر، ئاسەن) تىدايە، پەرتىن و قىتامىن (C) ى زۇر تىدايە، ئەگەر دېكى بەرمەكەي بە دەستەو بىنوسىت، بە پۇنى كۈنجى چەرەكەي لىي دەبىتەو.

سوورەچنار

(دەپ = چنار = سەنار = Patanus = Platan = Platane = Platanus orientalis Planetree)

درمختىكى مەزەنە نەزىكەي (۳۰) مەتر بەرز دەبىتەو، گەلا و مەريو، گەلاكەي لە لەپە دەست دەچىت، لە (۷-۳) پەل پەك ھاتو، گولەكەي تاكخانە و تەكرەگەزە، بەرمەكەي خەرە بەشەودى كۆمەلە، ھەر كۆمەلەي

(۲-۴) بەرى تىيادايە، لە لقەكانەو شۆر دىمبەنەو، بەرمەكە لە فندق يان گويز دىمچىت (Nutlet). تۆۋى زۆرە، ھەر كىلوگىرامىكە لە تۆۋەكىنى نىزىكى سەد ھەزار دانە تۆۋى تىيادايە، تۈنگىلى قەمەكى سېى يان خۇلەمىشى مەيلەو قاۋەمىيە، بە شىۋەى تۈيزال درز دىمبات و دىمكەۋىتە خوارەوم نەم درمختە بە شىۋەىكى سىروشتى لە گويز روويار و جۇگە و شىۋو دۆلەكانى ناۋ چىپاكانى كوردستاندا دىرويت، ۋەكو گەلى غەلى بەگ، ھەروەھا لەلايەن دانىشتۋانى گوندىمكەنەو دىرويتىزىت، تەختەكى رەق و قورس و قاۋەمىيە مەيلەو سۈرۈم نەم درمختە تەمەنى زۆر درىزە چەند سەدىك دىزى، بۇ رازاندەو شىۋەى شىۋەىكى بەكاردىت. ھەروەھا تەختەكى بۇ دروستكردنى كاغەز و شقارتە و لەۋى تەختە، بۇ كەلۋەلى ناۋمال و لەۋى دەرگا و سىندۋوق و قەمەز و بىناكردن، چۈنكە ناۋ كارى تى ناكات، لە گوندى چوارتاش سۈرۈ چنارىكى زۆر گەۋەى لىيە. گۈايە لە پايزدا گەلاكى سۈرۈ دىمچىت بۇيە پىنى دىلەن سۈرۈچنار.

سونبول = گيا پشيله = چاۋدېرى خۇر

(ناردىن = ناردىن مخزنى = حشيشة القطة = Valerian)  
(Garden summer helio= trope =Cherry-pin)

ناۋە زانستىيەكى (Valerana officinalis)



گىيايەكى تەمەن درىزە (۲۵-۱۵۰)سم بەرز دىمبىتەو، گەلاكانى بەرامبەر يەكن قەراغەكانىيان دداندارە، درىزۇكەن لە شىۋەى رمدان، گۈلەكى بچوك و سېى و سۈرۈ بە شىۋەى ھىشۋە، لە مانگى حوزەيرانەو ھەتا ئاب دىپشكۈن، قەمەكى بۇشە، پۈۋى دىروەى چالى درىزى بارىكى تىيادايە، پەگى زۆرە، كورت و نەستۈر و

رىشالى نەستۈرى تىيادايە، پەنگەكى قاۋەمى يان رەشە بۇنىكى تۈزى تايىبەتى ھەيە، بە تايىبەتى دۋى وشككردەو لەبەر نەۋە غەمىرى لى دروست دىكرىت، لە مېرگە شىدارمەكان و لىزايىي جەنگەلەكان و قەراغ دىرياكان و لەۋەپەگەكانى قەراغى جۇگەكاندا لە زەۋىيە نەمەكانەو بۇ چىپاكەن لە ھەمۈر ناۋچە فېنكەكانى نەۋرۈپا و ئاسىيادا دىرويت و بەرەۋ نەمەرىكاش براۋە. رەۋشە پزىشكىيەكانى لە سالى (۱۹۲۴)ۋە زانراۋە، بەشە پزىشكىيەكى برىتېيە لە پەگەكى لە تەمەنى سالى دوۋەمىدا، بە تايىبەتى بەھارەكى، پەگەكە كۆ دىكرىتەو و باش دىشۋىتەو و وشك دىكرىتەو، بەمە پەگەكە تام و بۇنىكى خۇش پەيدا دىمكات بەلام كەمىك تالە. مادەى كارىگەر تىيادا برىتېيە لە رۇنىكى سەرمەكى بە رىزەى ۱٪ و مادەى نىمچە قلىيەى (ئەلكالۇيد) كە مامىيەكى تەندامى نايترۋجىنيە، دىمار ھىمەن دىمكاتەو و كرۋى لەش ناھىلىت، بۇنىكى تايىبەتى ھەيە، پىپاۋ ھەزى لى ناكات بەلام ۋن و پشيله ھەزى لى دىمەن.

بەكار ھىنانى:

أ- لە دىۋى دەرەۋ: بۇ چارەكردنى برىن و كىم و شكاۋىي كەفئارى ئىنسك بەۋەى كە كولاۋى يان خوۋساۋى پەگەكى تى ھەلدەسۈۋىت، دىمچىت لە ھەمان كاتدا لە دىۋى ناۋەۋەش بەكار بىيىزىت.

نەم كولاومەش (چايبىيە) بەم شۆمبە نامانە دىكىرىت: كەچكىكى بچوك لە ھارداۋەى رەگەكە لە فەنجانىكى گەۋرەى ئاۋدا، بۇ ماۋىيەكى كەم دىكىلىرىت، دۋاى كولاۋىنەكە بۇ ماۋەى (۵) خولەك ۋازى لى دىمەلىرىت ۋە دىمەلىرىت. بەلام خووساۋمەكى بەسەر چايبىيەكەدا پەسند دىكىرىت. بۇ نامانەكىرىتى خووساۋمەكەش: كەچكىكى بچوك لە ھارداۋەى رەگەكە دىكىرىتە فەنجانىك ئاۋى ساردەۋە ۋە بۇ ماۋەى (۱۲) سەعات دىمەلىرىتەۋە ئىنجا دىمەلىرىت ۋە بەكار دىمەلىرىت. لە چايبىيەكە يان خووساۋمەكە پۇزى فەنجانىكى لى دىمەلىرىتەۋە، دىمە ۋە ئۆۋاران.

ب- لە دىۋى ناۋەۋە: سونبول چارمەكى تەۋاۋە بۇ ھەمۋ بارە دىمەلىرىكەن، بۇ نەمۋنە بۇ نەمەشتىنى ئەۋ سەرتىشەيەكى كە لە ئەنجامى مەيخواردنەۋە ۋە جەگەمەكىشان (نىكۆتىن) ۋە لاۋىرىنى پەشتىۋى كە لە كارى دىمەلىرىتەۋە پەيدا دىمەلىت ۋەكە (تەرس)، سىكەپەۋىن ۋە پەشتىۋى لە كاتى تەمەنى ناۋمەيدىدا، دىمەلىت، لەرەزىنى ئەندامەكەنى لەش، نەمەشتى سەمەى زەنجى (الرقص الزنجى) ھىستىرىا، فى...ھتە، بۇ ئەم مەبەستەش پۇزى فەنجانىك لە ئاۋە كولاۋمەكى، يان خووساۋەى رەگەكەكى، دىمەلىرىتەۋە. لە ئەجىزاخەنەكاندا، بۇيەى (قالىرىانا)، بە ھازىرى دىمەلىرىت، بۇ چارمەكىرىتى كرمى رىخۋە ۋە ئىش ۋە ئازارى ھىلەكەدان ۋە مىندالدىن پەش يان كاتى بىنەۋىزى بە ھوقنە لە كۆمەۋە، لىزەدا بىرى (۱۰) گرام لە رەگەكە لەننەۋ لىترىك ئاۋدا دىمەلىرىت ۋە دىمەلىرىت ۋە دىمەلىرىت ھەتا شەتەن دىمەلىتەۋە ۋە بەم شۆمبە بە ھوقنە دىكىرىتە كۆمەۋە ۋە ھەتا دىمەلىتە رىخۋەۋە.

گىيايەكە نىزىكى ۱۵۰ سەم بەرز دىمەلىتەۋە. بە زۆرى لە قەراغ جۇگەى ئاۋدا دىمەلىت، گولەۋە قەرزى ۋە سەببەكەنى لە مانىكى ھوزەمەندە دىمەلىتەۋە ۋە ھەتا مانىكى ئاب بەردەۋام دىمەلىت. ئەۋ دىمەلىتەكى كە لىنى دىمەلىرىت بۇ دىمەلىتەۋەى ئازار (سەكن Sedativ) بەكار دىت، تەمەكەى زۆر ناخۇشە لەبەر ئەۋە قلى ۋاتە ھەبى (pills) لى دىمەلىت بۇ ئەۋەى خىرا قوۋت دىرىت. ئەۋ بەشەى كە سۈۋدى لى ۋەردەمەلىرىت بىرىتەۋە لە رەگ ۋە بەشى خوارەۋەى قەدەمەكى.

سونبلى دەرمان

(ناردىن مەزنى = (Garden(or)= summer heliotrope= cherry pie

ناۋە زانستىيەكەى (valeriana officinalis)

گولەكەى سەبى يان رەنگ مەخەكەى، بۇنخۇشە. دەرمانى ھىمەكىرىتەۋەى دەرمان، لە قەدى ژىر زەۋىيەكەى دەرمانى چارمەكىرىتى كۆلەنج (تەشجەت) ۋە خەۋزەن (أرق) ۋە فى (صرع) ۋە مەندەۋىتى دىمەلىرىت. ھەروەھا بۇ پەكەستىنى لىدەنى دل.

سورنجان

(عنصلان = لىحاح = colcicum)

گىيايەكى تەمەن دىرىزى سەلكدارە ۋەكە پىياز. ئەم رەگەزە نىزىكى (۶۵) جۆرى ھەبە، لە ئەۋرەۋا ۋە رۇناۋاى ئاسىيا ۋە باكورى ئەفرىقىدا بىلاۋىۋەنەۋە، پەۋمەكىكى سەلكدارە، گولەكەى لە ھى زەمەفران (crocus) دىمەلىت، گەلەكەى لە رەگەكەيەۋە يان قەدەمەيەۋە دىمەلىت، ھەندىك جۆرى بۇ مەبەستى رازاندەۋەى باخچەكان بەكار دىت، ئەۋ جۆرەكى كە لە رۇناۋاى ھىمالايە دىمەلىت مەدەى كۆلچىسىن



(colchicine) دمدات که له مهیدانی پزیشکیدا زۆر بهکار دیت  
بۆ چارمکردنی نهخۆشیی جومگه (نقرس - podagra)، له  
چهند سانهی دوايیدا کۆنچيسين زۆر له مهیدانی زاووزی  
پیکردن (breeding) پرومکدا بهکار دیت. سورنجان پايزه  
(سورنجان الخريف = أصابع هرمس autumn crocus) له  
مهیدانی پزیشکی و پازاندنهوی باخچهکانیشدا بهکار دیت.  
پرومکیکی قهشهنگه، به ناسانی دهرۆنریت، له مانگی ئاب و  
نهیلولدا گۆل دهکات، گۆلهکهی بهر له گهلا دهرمهکهریت لهو  
کاتهدا که پرومکهکانی باخچهکان بهرمو فهوران دهچن، له  
زهریهکهدا دهرۆت که خاکهکهی له قور و لم بیت.

سورنجان پايزه

به ئینگلیزی (meadow saffron)

ناوه زانستیهکهی (colchicum autumnale) نهم پرومکه  
دهشتهکیه. له پایزدا گۆلێکی رهنگ وههوشهیی دهکهریت که له  
گۆلی زهعفران دهچیت، پرومکیکی زهرینه. بهلام بۆ  
چارمکردنی دهرمهشا (النقرس Gout) باشه.

سۆریس

(غیراء = Sorbus = Umbellata = White beam tree =  
(White service tree = Umbellata)

به لاتینی پینی دهگوتریت Sorbusaria

دار و دهومنێکه بهرزیهکهی دهگاته نزیکهی (۳.۵) متر و ههندێک جاریش (۷) متر. توێکلی قهههکهی  
ساف و لوسه، له پیندا خۆلهامیشیه، ئینجا دهبیت به قاومیهی مهیلو سوور و درز دهبات. گهلاکهی  
شێوه هێلکهیه، قهراغهکهی دانداره، دیوی ژێرهوی مووی سهیی پێوهیه، گۆلهکهی سهیی به شێوهیهکی  
چڕ لهسهه لقهکه کۆبووتهوه، بهرکهکهی سهوزه که پێ دهگات سوور دهبیت خه تیرهکهی ۱.۵ سم دهبیت  
یان بهرکهکهی ئهرخهوانی و جوانه، ترش و تفته، له ناوچهی سوارهتووه که بهرزایی (۱۲۰۰) متر  
لهسهه رووی دهریاوه هیه، له زهریهکی گلیندا دهرۆت، تهختهکهی باشه، لهناو دارستاندا دهرۆت.

سۆیا

(العفص = عفصیه = Thuya = Arbor vitae = Thulal)

نهوی که له عیراقددا ناسراوه پینی دهگوتریت سۆیا (الثویا الشرقي Thuja or ientalis)  
نیستا پینی دهگوتریت (Biota orientalis) درمختیکه له (۸-۱۵) متر بهرز دهبیتوه، لقه گهلا دارهکانی  
بچووک، گهلاکهی ههرهم سهوز و بچووک و پوولهکهیه، لقوکهکانی له شێوهی باوهشیندان، بهمش

لە سەر و جیا دەکریتەوه، قوچەگەگەکی تاک ڕەگەز و تاک مالمیە و بە زۆری تاکە، قووچەگە نێزمەکی شینوویەکی خەری هەیە، هەر قووچەگەگەکی لە (۶-۸) پوولەگە پێک هاتوو، تۆمەکی ئەستوور و بێ بآلە، گەشەگە قەویمیی قەویمیی مەیلەو سوورە، بەلام بە کاری ناووهوا خۆلەمیشی دادمەڕیت، بۆ مەبەستی با گێزەرە لە ناوچەیی دەشت و چیاکاندا دەڕۆینریت، یان بۆ رازاندنەوی باخچەکان، لەنێوان مانگی شوبات و مایسا گۆل دەکات. هەر کیلۆیەک لە تۆمەکی نێزمەکی (۵۰۰) دەنگی تێدایە.

سیر (الثوم = فوم)

بە نینگیزی (garlik)

بە زمانی زانستی (*Allium sativum*)



لە کۆمەڵەی زەمقییەکانە، لەوه دەچیت کە بە راستی مایەیی تەندروستی و عیلاەت پەڕین بێت، ئەوەندە سوودی تەندروستی و چارمەکردنی هەیە، لە هیچ رووک و دەرمانیکی تردا بەو زۆرییە نییە. لەبەر ئەوە هیچ سەر نییە ئەگەر زانکۆ و مەلەبەندە زانستیەکانی ولاتە پێشکەوتووکان دەستیان کردبێت بە لیکۆلینەوه لە سووبەکانی و بەدەرخستنی نەپنییەکانی جگە لەوهی کە هەول بەمن بۆ گەشە پێکردنی، تەنانەت بۆ ئەوەش بێخەنە مەیدانی پیشەسازییەوه لێزەدا هەندێک لە ئەنجامی ئەو لیکۆلینەوه دەخەینە بەرچاو کە سووبەکانی سیر دەسەلمێن.

۱- بۆ کۆلیسترۆل (ئەو مایەییە کە ھۆیەکی سەرمکییە بۆ داخرانی خوێنەرمەکانی دڵ).

لە ئەنجامی تاقیکردنەوه دەرکەوتوو کە رۆنی سیر (زیت الثوم) رادەیی کۆلیسترۆلی لە هەندێک گیاندار و مەکو کەرویشک و مەیشکدا ھێناوتمە خوارمەو ھەرھەرا رۆنی سیر ھەموو بۆژێک بۆ ماوی ۶ مانگ دەرخواردی ۲۰ کەس دراو، لە ئەنجامدا دەرکەوتوو کە رادەیی کۆلیسترۆلەکیان بەرێژە (۱۷٪) ھاتووتە خوارمەو، جگە لەوهی کە چەوری (شەوم) یەکەشیان بەرێژە (۲۰٪) ھاتووتە خوارمەو، بێگومان ئەمەش لەو ماویەدا بوو کە سیریان تێدا خواردوو.

۲- گروییونی خوین (تجلط الدم). لە ئەنجامی لیکۆلینەوه دەرکەوتوو کە رۆنی سیر گروییونی خوین ناھێلێت و شیانێ نۆرە دلی (النوبة القلبية) و دڵ وەستان (السکنة القلبية) دوور دەخاتەو ھەرھەرا لیکۆلینەوهی تریش لە سالی (۱۹۷۰) دا دەرخی خستوو کە مادە کاریگەرەکی ناو سیر (ھەرھەرا پیاز) خەپلەکانی خوین (الاقراص الدموية) بە جودایی دەھێلێتەوه و ناھێلێت پیکەو بنووسین، چونکە تۆپەلبوونیان دەبێتە ھۆی گروییونی خوین.

۳- نەخۆشیی شەکر: لە ئەنجامی چەند لیکۆلینەوهیەک دەرکەوتوو کە سیر رێژە شەکر لە خویندا دەھێنێتەوه خوارمەو و رێژە ئەنسۆلینی ناو خوین بەرز دەکاتەوه.

۴- دوومەئى پيس (الاورام الخبيثة): له ئەنجامى تاقىکردنەوه دەرکەوتوووە کە سىر کارىکى دژوارى بەرامبەر بە نەخۆشى شىزىنەنجە (سرطان) لە گيانەومەرى ھەمەجۆردا ھەيە، ھۆى نەمەش بۆ نەزىمى (نېيىز) و کانزای جەرمانىۆم (germanium) و کانزای سيلينيۆم (selenium) بەگەپتەووە کە لە سىردا ھەن، ھەرچەندە ئەم کارە ھىشتا بە تەواوەتى نەسەلمىنراوە.

۵- دژە ژيانەکان (المضادات الحيوية): سىفەتى سىر وەکو مانەيەكى دژە ژيان زۆر ناشکرايە، بە شىوہەيەكى ئەوتۆ کە ئىستە لە ولاتى سۆڤيەت چەند جۆرک لە پەنسلىن لە سىر دەرەھەينریت، ھەرەھا لە ئەنجامى لىكۆلینەووە و تاقىکردنەووە دەرکەوتوووە کە ناوى سىر لە گەشەکردنى ئەوکەرەوانەى (الفطريات)، کە دەبنە ھۆى سووتانەوہى پەردەى مېشک (التهاب السحايا) کەم دەکاتەو، جگە لەوہى کە بۆ چارەکردنى ھەندىک جۆرى کەچەلنى بەکار دىت. بۆ نمونە بۆ قەبزى (إمساك) باشە، مادەى ئەلېسېن (أليسين) کە لە سىر دەرەھەينریت، بەشۆہى مەلحەم بۆ کوشتنى کەرەوۈى ھەندىک لە نەخۆشەيەکانى پښت بەکار دىت. زانا (سوتيزر)، لە ئەفرىقىا، سىرى بۆ چارەکردنى نەخۆشى زەھىرى ئەمبىي بەکار ھىناو، ھەرەھا لە ئەنجامى لىكۆلینەووە دەرکەوتوووە کە دژى مەيىنى خوڤن (تخثر الدم)، بەلگەش بۆ ئەمە ئەنجامى ئەو لىكۆلینەوہەيە کە زانا (سينانى) لە سالى ۱۹۷۹دا بۆلۆى کردوومتەو، ھەرەھا سىر پارمەتى چاکبوونەوہى کۆکە و لاوازى دەمات، تىببىنى ئەویش کراو کە ئەگەر سىر بکړتە خوارەمەنيەو، ئېشتە پتر دەمات، ھەندىک جار سىر بەشۆہى مەلحەم بۆ نەخۆشەيەکانى سنگ و سووتانەوہى بۆريەکانى ھەناسە بەکار دىت، لێرەدا سىرەکە دەھاردىریت، لەگەل کەرە تىکەل دەکړت و سنگى ھى چەور دەکړت، ھارپاوەى سىرى برژاو لەگەل کەرە بۆ نەرمکردنەوہى مېخەگەى ھى (مسمار القدم)، لێرەدا دەشیت سىرەکە لەگەل شىر بکۆلنریت و شونى بېرۆ (اکزېما) و بالووکى سەرپىستى ھى چەور دەکړت، ناوى سىر ئەگەر بدريت لە پىستى سەر، قۆمەگى بەھىز دەمات، بۆ مەوڤىکە لەشى خاوە و سست بوويەت سىرى بۆ بەکار دىت، چونکە مېشک و دل و لولەکانى رەگەزى (الغدد الجنسية) گورچ دەماتەو، بۆنکردنى سىرى ھاردراو بۆ ئەنفلونزا و کۆکەرەشە و سووتانەوہى سىيەکان و سووتانەوہى گونچەکە باشە، ھەلمى سىر مىکروۈى نەخۆشەيە دەرەکانى وەکو: تيفۇس و زەھىرى و سىل دەکوژىت و بۆ سووتانەوہى گەمە باشە. خواردنى سىر ناو دەم پاك دەکاتەو. ھەرەھا دەشیت بړىکى زۆر کەم لە سىر بدريت بە مندالى دوو يان سى سالى. بەلام سىر بۆ ئەو کەسانە باش نىيە کە تووشى سووتانەوہى گورچەلە بوون، ھەرەھا نابىت زۆرى لى بخورىت، چونکە دەبىتە ھۆى دالەکزى (حرقة المعدة)، دەبىت ئەوە بزانیى کە سىر بړىکى باش لە ڤىتامىن (A.B.C.D)ى تىدايە، جگە لەوہى کە لە ھەندىک ولادا سىر بۆ چارەکردنى نەخۆشى زەردوۈى (اليرقان) بەکار دىت. سەلکى سىر لە سەلکى پياز دەچىت، بريتییە لە چەند پلېکى جىاجىا بەلام پلېکەو نووساون. ژمارەکیان لە نيوان (۲-۵) دانەدايە، ناوہ زانستییەکەى (لاتىنيەکەى) بريتییە لە (Allium sativum) و شەى (Allium) لە زمانى سەلتى کۆندا بە مانای (سووتان) ھاتووە، چونکە تامىکى توونى ھەيە، شايانى باسە ئىستاکە لە ولاتە پېشکەوتووەکانى وەکو ئىنگلتەرا و يابان و ئەمەريکا، سىر بەشۆہى رۆنى سىر (زيت الثوم) دەکړتە کەپسولەوہ و دەفرۆشريت، لە ئەنجامى

ھەلۋامارمۇ ھەمىرگە ۋەتوۋە كە نىنگىلىزىمەكان سالى ۳۰۰ مىليۇن كەپسول لەمە بەكار دەمەنن، چۈنكى سودى سىر لە رۇنەكەدايە، جگە لەوۋى كە بۇنەكەشى كەم دەمىتەۋە لە ۋلاتە يەكگرتوۋەمەكانى نەمەرىكادا سالى بايى (۲۰) مىليۇن دۆلار سىرى بى بۇنى يابانى دەفروشرىت، نىستا لە جىھاندا سالى دوو ھەزار مىليۇن كىلۇ لە سىر دەمىنرىتە بەرھەم. ھەندىك لەو كۆمەنپانپانەي كە پىئوھندىيان بە پىشەسازى سىرەۋە ھەيە ۋى دەقەبلىنن كە ژەمىكى گونجاۋ لە مامەي كاريگەرى ناۋ سىر بۇ مەۋف برىتپىيە لە ۲.۵ مىلگرام لە پۇژىكدا. ۋاتە باشتىرىن ژەم پۇژى (۴) قاش (پل) سىرە لە پۇژىكدا. سىر لە مېژوۋدا:

سىر لەۋە دەچىت بىرەتەكەي لە ناسايى ناۋەرپاستەۋە بىت. لە دەستفوسىكدا لە (۱۵۵۰) سالەۋە بەر لە زايىن دەردەكەۋىت كە مىسرىيە كۆنەكان سىريان بۇ لاۋازى لەش و سەرنىشە و نىش و نازارى قورپك بەكار ھىناۋە، زاناي رۇمانى (پلىنى گەۋرە - Great pliny) لە سالانى (۲۳-۷۹) ى دەست پىكردى سەردەمى مەسىھىيەكاندا گوتوۋىتەي كە بۇ چارەكردى (۶۱) نەخۇشى باشە، بۇ نەۋنە: سىل، كوك (القرحة) و سوتانەۋەي پىست.

باۋكى پزىشكىتەش (ھېۋ كرىتس = أبو قراط) بۇ خاۋكردنەۋەي رىخۇلە (مىلىن) و مىز پىكردىن بەكارى ھىناۋە. فەلەسوفى يۇنانىش (ئەرسىتۇ) بۇ چارەكردى نەخۇشى ھارى (دە الكلب) راي سەپاردۋە، غەربەكانىش بۇ چارەكردى گەستنى دوۋىشك بەكارىان ھىناۋە، سۇمەرىيەكان ۋەكو مامىيەكى سەرمەكى لە خوارەمەنىيەكاندا بەكارىان ھىناۋە. لە سەدى ھەژمەي زايىندا، لە كاتى بلاۋبۈنەۋەي نەخۇشى سندان (طاعون) دا، يەككە لە قەشەنەي كە چاۋدىرى نەخۇشىيەكانى دەكر، فرەنسايى بوو، توۋشى نەخۇشى سندان نەبوو، ھۇي ئەمەشيان نەگەراندەۋە بۇ ئەۋەي كە فرەنسايىيەكان سىريان لە ژەمەكانى خوارەمەنىدا بەكار ھىناۋە. لە سالى ۱۹۶۹ دا لە ئەنجامى لىكۈلۈنەۋەيەكەۋە ھەمىرگە ۋەتوۋە كە سىر لە چارەكردى سىچوۋندا زۇر كاريگەر، چۈنكى بەكتىراي ئەۋ نەخۇشىيە دەكوۋىت. ناۋى سىر لە زمانە كۆنەكاندا ھاتوۋە ۋەكو زمانى چىنى و سانسكرىتى.

ھەروھە لە گۆرى فەرعەۋنەكاندا ۋەكو لە گۆرى (توت غەنخ ئامۇن) دا ۋىنەي سىر لەسەر تەختە و گلىنە ھەكەنراۋە، ھەروھە چىنىيەكان و يابانىيەكان، لە چەند سەمەيەكى دوور و دىۋەۋە بۇ چارەكردى بەرۋىۋەنەۋەي پەستانى خويىن بەكارىان ھىناۋە، ھىندىيەكانىش ناۋى سىريان بۇ نەخۇشى بىرىن و دوۋەل بەكار ھىناۋە.

سىرە ۋىچانە

(ثوم الدبة = ثومية = Allium ursinum = bears garlic)

رەگەزىكە لە سىر لە كۆمەلەي زەمەقە سىر و پىياز و كەۋر... ھەت دەمىرتەۋە گەلەك جۆرى دەشتەكىي ھەيە، لە جەنگەلە نىس و شىدارمەكاندا و لە كۆن و كەلەبەر و مىرگە شىدارمەكاندا بە تايپەتى لە چىپاكاندا دەرويت، گىايەكە نىزىكى ۳۰-۴۰ سم بەرز دەمىتەۋە، قەدەكەي راستە (مستقيم) و بى گەلەيە، لەسەر پۇيەكەيدا كۆمەلە گۈلۈكى بە شىۋەي توورەكەي سې دەمىرت، لە دامىنى خوارەۋەي قەدەكەيدا گەلەي سەۋزى بىرىسكەدارى پىۋەيە، لە پەم دەچىت، سەرمەكى چەماۋەتەۋە قەد و گەلاكان لە سەلەكە (سەلەكە



پيازك)ى ناو خاكهوه دهرمهچن. نهم گيايه به تهواوى بۇنى سىرى لى دىت، به تاييهتى نهمگه به دهست بجليقنرئتموه. بهشه پزىشكيهكەى برىتتيه له گەلاکەى، نهمگه له كۇتايىي زستان و پيش بهمار كۇ بكرئتموه، ههروهه سەلکه بچووکەکانى دواى گولکردن، مادهى کارىگەر تيايدا برىتتيه له رۇنئکى پهرشهوهبوو لىگەل ئاويتهکانى گۆگرد.

بهکارهئنانى:

ناومکى يەکمە گياندار ورچ بووه که سهرنجى مروڤى راکيشا بۇ سوودى پزىشکيهتى، نهم گيايه له دواى زستانهوه له ههموو شوئىنکدا بهدواى نهم گيايهدا نهمگريت، دهيوخوات و چالاکىي خۇى پى نوئى نهمکاتوه، پزىشکه کۆنهکان (حهکيمهکان) نملئن که (نهم گيايه خوئن پاک نهمکاتوه و لەش چالاک نهمکات و ژمهه له لەش دهرمهکات، سوودمکەى به زىر ناههئىنرئت، بۇ ئەو کەسانەى که به دهست لاوازى و نهخوشيهکانى رۇماتيزم و نهخوشيه نالۆزمەکانى پئىستى وەکو پيرو و دهره بهرازهوه نهمالئىن) گەلا و سەلکى سیره ورچانه بۇ چارهکردنى رەقبوونى خوئىنەر (تصلب الشرايين) و نيشانهکانى خەوزپان و قەبرى (امساك) و پشويى دل.... هتد بهکار دهميئرئت. نهم نيشانانه ههمويان لا نهمبات و پهستانى خوئن نهمگريتتهوه بارى ناسايىي خۇى. له کۆنهمدامى ههرسدا ئەو قەبزىيه ناهيئلئت که له نهمجامى کرژبوونى يان خاوبوونەوهى ريخۆلەوه پهيدا نهميئت، سهرمراى نهميشتنى باکردن، ههروهه سگچوونى تيز و کهشنار چاک نهمکاتوه و ريخۆلە له کرم به تاييهتى کرمه مووييهکان (الديدان الشعرية) دهرمهکات و بۆگەنبوون له ريخۆلەدا ناهيئلئت. گەلاى سیره مارانه نهمجريت و وەکو کهرهوز راستهوخۆ يان له زهلاتهده بهکار دىت، ههروهه سەلکەکانيش يان ئاوى گەلا و سەلکەکانى پئىکهوه دهمکريتته خوار دهمهنييهوه. بۇ نهم مەبهستانه نهمشئت سەلکەکانى بگوشرئن و ئاومکەى به قەمەر خۇى ئەلکەهولى هاكى لى بکريت، به شيوهى بۆيهيەک پۆژئ سى جار ۱۰ دلۆڤى لى بهکار دهميئرئت.

سىرى چينى

(ئوم صيني = ئوم عسقولى =

(chinese chives= gow choy= chung fa= yuen sai

جۆريکه له سىرى تهمەن دريژ (ئوم معمر = chives) بهرهمەکەى زۆره، لهبەر هەتاودا باش دەرپۆيت به تۆو زياد نهمکات.

سينهمەکى

(سنامکى = سنا حجازى = سنا أسکندراني = سنامکى الهندي

Senna Alexandrian senna= Cassia= senna= Mecca senna= Arabian senna= Congo senna= Hejaz senna= Cassia acutifolia= Cassia Angustifolia

پروومکئکه له کۆمەلەى پاقله مەنييهکان ، بنهڕهتهکەى نهم پوومکه ناوچه گهرمهکانى ولاتى سوودانه جگه لهوه له ميسر و عهرهبى سهوودى و باکورى هيندستان و باکورى نييجيريا و سۆمالدا دهرپۆيت به تاييهتى له نهمبوغريب، بهلام سينهمەکى هيندى بنهڕهتهکەى ولاتى پهنجاب و هيندستان و سۆماله،

بەكارهينانى سىنەمەكى بۇ يەكەمجار لە مەيدانى پزىشكىيەتى و چارەسەرکردندا بۇ زانا عەرەبەكان حەگەرپەتەو، ئەلەين ھەر بەھۆى ئەمانىشەو چووتە ھىندستان و ئەوروپا، سىنەمەكى گىياپەكى سالانەيە نزيكەى (۸۰-۱۰۰) سم بەرز دەپتەو، گەلاکەى ناوتەيە لە پەلکۆكەى شىو ھىلکەيى پىك ھاتوو، بەرمەكى لە بەرى فاسۇليا دەچىت (قرنة pod). ئەو بەشى كە لەم پوومە وەرمەگىرەيت برىتييە نە گەلاى راستەوخۇ بۇ چارەکردنى گرفت (امساك) يان دەرمانى كاريگەريان لى دەرەھەينرەيت بۇ ھەمان مەبەست، بە تۆو زىاد دەكات، دواى (۳-۵) مانگ لە روواندەكەى واتە لە مانگى ئابدا، بە دەست سەرگولەكانى لى ئەمكەرتەو، بەمە گەلا زىاد دەكات، كە گەلاکەى مەيلەو شىن دابەگەرەيت، لە پوومەكە بەمكەرتەو، ئەم كارە دواى مانگىك دووبارە ئەمكەرتەو و ئىنجا واز لە پوومەكە دەھەينرەيت گول بكات و بەر بگىرەيت و تۆو بكات، واز لە بەرمەكى دەھەينرەيت ھەتا قاومىي ھەلەمگەرەيت و وشك دەپتەو بەرلەوہى كە لە پوومەكە بوەرەيتەو خواروم دواى كۆكردنەوہى بەرمەكى. پوومەكە لە ناستى پووى زەوييەكەو بەرپەرتەو، دەپرەيتە شۆنى تايبەتى و ھەلەمخەيت بۇ ئەوہى وشك بىتەو ھەر ھىكتارىك لە زەوييەكە نەگەر بە باشى ناو بەرەيت (۱۵۰۰-۲۰۰۰) كىلوگرام گەلاى وشك و (۱۰۰۰-۱۶۰۰) كىلوگرام بەر دەكات.

پىكەپەنەرە كاريگەرمەكانى:

گەلا و بەرى سىنەمەكى مادەى (گلايکۆسايى ئەنتراکىنۆن) و مادەى تانىن و مادەيەكى زەرديان تىيادايە پنى ئەمگۆرتەيت كىمفەرول (Kaempferol) لەگەل مادەى ستىرول (Sterols) و مادەى ولولەيى (ھەلەمى Mucilage) و ئۆكزالاى كالىسيۆم مادەى رەسپىنى (راتىنج Resins) سىنەمەكى لە مەيدانى پزىشكىدا بە دەرمانىكى (مەسلە Laxative) دابەرنەيت، ئەگەر بە بەرنىكى كەم بخورەيت بۇ خاوەردنەوہى (مەلەين) گەرتى كەفتار (مەزەن) باشە چونكە كار دەكاتە سەر ماسوولەكى رىخۆلە ئەستورە (كۆلۆن)، خىرا و چالاكى دەكات بۇ فەيدانى بەرماوكان. ھەندەك جار سىنەمەكى رەوانكەر لە كاتى بەكارهيناندا ھەندەك ژانە سكى لى پەيدا دەپتەيت، بەھۆى بوونى رەسپىنەو ئەمەش بەو چارە ئەمكەيت كە ھەندەك دەرمانى بەدەرکەر يان رەوانكەرى خوئىي (مەسلەت ملحية) لەگەلدا بەكار بەھەينرەيت. بەرمەكى رەسپىنى كەمتر تىيادايە وەك لە گەلاکەى، لەبەر ئەوہ ژانەكەى كەمترە.

سىنىكا = سىنىكا = پەگى مار

(بولوغال سىنىكا = seneca root= seneca snakeroot)

ناوہ زانستىيەكەى (polygala senega)

پوومەكىكى پزىشكىيە جارەن وەكو دەرمانىك (ترياق) دژى ژەھرى مار بەكار دەھەينرا، ئىستا لە دەرمانى كۆكەدا بەكار دەيت. گىياپەكى بچووكى تەمەن دەرژە لە رۆھەلاتى باكوورى ئەمەريكادا دەپوئەيت، سەرچاويەكە بۇ دەرمانىكى گلوکۆسايىد كە لە رەگە وشكراومەكى دەرەھەينرەيت، ناوہەشى لەوہو ھاتوو كە ھىندىيەكان ئەم پوومەكان بۇ چارەکردنى پەوہدانى مار بەكار ھىناوہ. ئەم پوومەكە دەرمانىكە بۇ بەلغەم فەيدان (مەنخەم expectorant) و پشانەوہ و (مقيە emetic) و ورياکردنەوہ (stimulant). جۆرىكى سوورى ھەيە ژەھرىنە لە دەرمانى مشكدا بەكار دەيت.

سيفك = سيوى بن نمرز

(حرفش القدس، طرطوفة = قلقلس رومى = ألاماظة

Jerusalem artichoke

ناوه زانستيبهكەى (Helianthus tuberosus)

نەم رپووەكە بنەرەتەكەى لە ئەمەریكا و مەسزەمەكەى سەلەكدارە لە كۆمەڵەى ئاویتەكانە (الفصيلة المركبة = compositae) سەلەكەكەى بە كالى و بە كولاوى دىخوریت، لە ولاتی رودیسیای باشووریدا بە برزاوی دىخون. دۆمەنیکە نزیكەى (۲.۵ - ۳.۵) مەتر بەرز دىبێتەو. گەلاکەى شیوه هێلکەییە. قەرەغەكەى دداندارە، گۆلەكەى گەرە و زەرە، سەلەكەكەى وا بە رەگەكەیهوه و لە پەتاتە دىچیت. پێكەاتنى كیمیایی سەلکى سيفك:

زانای كیمیایەر فینهاوس (wienhaus) لە سەلکى سيفكدا ئەم مادانەى دۆزیوتەوه:

مادەیکە کە خوێن دەرەمەینیت (مادە مجلطة) بەناوی (فازین) ۱.۸۷٪ پروتین، ۰.۲٪ مادەى چەوری. ۱۶.۴٪ مادەى کاربۆهیدراتی، ۷۹.۱٪ ئاو، وەکو پەتاتە ۱٪ خوێنى کانزاییی تێدایە وەکو خوێنى کلس و ئاسن، پۆتاس، سيفك چەند فیتامینیکیشی تێدایە، بە تایبەتى فیتامین (C)، ماددە کاربۆهیدراتەكەشى بریتیبە لە شەكرى میوه (سكر الفواکه) و ئینۆلین (Inulin). بەکارهێنانەکانی:

۱- بۆ چارەکردن. سيفك خۆراکێكى گرینگە بۆ ئەوانەى کە تووشى نەخۆشیی شەکرە دەبن، نەخۆشەكە دىتوانیت دوو ئەومەندى پەتاتەى لى بخوات، لەبەرئەوهى کە بێرکى گونجایى لە شەکر تیاپە. دىتوانین سيفك بە میوهێك داخێنێن.

۲- بە شیوهى خۆراك: وەکو پەتاتە بەکار بهێنریت، لە ئاویكى سوێردا دىكولێنریت، ئەوجا لەگەڵ شیر هەلەمشێلریت و دىخوریت، هەروەها وەکو میوهێك دىكریتە زەلاتەوه، جگە لەوهى بە كالى و بە برزاویش هەر دىخوریت. بە گوشینی، شیراوگێكى لى بەدەست دىكەویت، لە شیراوگی گۆزى هیند دىچیت لە تام و شیوهدا.

سینو

(تفاح = Apple)

ناوه زانستیبهكەى Malus pumila

لە كۆمەڵەى گۆلەباخییەكانە (الوردیات Rosa ceeae)

واتە لە كۆمەڵەى گیللاس و هەلوورم

(ماركۆس پۆركیۆس كاتو) لە سەدهى دووهمى بەر لە زایندا باسى (۷) رەمچەلەكى لە سینو كردووه. هەرچەنە ئیستا هەزاران جۆر لە سینو لە ناوچە جیاوازمەكانى جیهاندا هەیه، كە رۆمانییەكان چوون بۆ



بەرىتانيا چەند جۆرىكىيان لە سىو لەگەڵ خۇياندا برد. بەرى سىو پىنگەيو گەلىك مەدى بە سوودى تىدايە بۇ لەش. وەكو گلوکوز Glucose و سوکەرۆز Sacharose و كالىسيۇم و فسفۆر و ناسن و پۇتاسيۇم و فيتامين (B.C) بنەرەتى سىو نەورويا و رۇئاواى ناسيايە. لە ناوچە فينكەكانى جىهاندا دەپوت، گەلاکەى شۆهە هێلکەبىيە قەراغەكەى دداندارە، دىوى ژىرەهەى سووى پىۆهە، پەرەى گولەكەى لە دىوى سەرەهە سپىيە و لە ژىرەهە سوورە، بەرمەكەى سەوز يان زەرد يان سوورە. خواردنى سىو بۆ ھەرسى خوارمەنى و گەرت ھەركردنى لى لە گورچىلە و كۆكە و بەلغەم فەردان و دواخستنى پەرى باشە.

مىوھەكى نايابە لەلايەن تام و خۇراك و ھەرمەنەو وەكو بولەين (ئەو كەسەى بە ناشتا سىوێك بخوات رىگەى پزىشك نازانىت، دارى سىو لە زۆرەى ناوچەكاندا دەپوتەيت، فينك و سارد. بە زۆرى لە ناوچەى ھەرياي سپى ناوھەراست و ولاتەكانى ئەسكەندنافيا و سىبىرياي سارد. بە زستان و بە ھاوین بە دەست دەكەوت، سىو گەلىك جۆرى ھەمەرەنگ و قەبارە و شۆھەى ھەيە. سىو دىمەنىكى جوانى ھەيە، بۆنىكى خۇشى ھەيە، ناوى سىو (۱۰٪) شەكرە لەمەش ۹٪ شەكرى گلوکوز شەكرى مىوھە، كە نەمانەش ھەرسىيان ناسانە. گلوکوز خۇراكىكە بۆ ماسوولەكان، لەبەر ئەو سىو لەش گورجوكۇل دەكات، جگە لەوھە فيتامين (C) تىدايە، بۆ چارەكردنى ئەسكەرھووت و فيتامين (B) كە سوودىكى زۆرى ھەيە بۆ فرمانى كۆنەندامى دەمارى، سىو لە (۸۴-۸۵٪) ناوى تىدايە لەبەر ئەو بۆ تىنۆتى باشە، ھەروھە بۆ باكردن و قەبزی، ناوى سىو كولاو بۆ چارەكردنى نەخۇشى پاشاكان (الداء النقرس) و رۆماتىزم بەردى گورچىلە و زراو بەكار دىت. ھەروھە بۆ كەمكردنەوھى نازار و تا. ناوى پارچە سىو و رەگى بەلەكى كولاو بۆ سووتانەوھى رىخۆلە باشە. ھەروھە سىو بۆ ھىمكردنەوھى كۆكە و بەلغەم فەردان باشە، جگە لەوھە بۆ چارەكردنى كلۆرى ددان (نخرا). لەبەرئەوھى كە سىو مەدى (پەكتىن) زۆر تىدايە، نەمىش مەدەيەكى كارىگەرە، بۆ چارەكردنى گەرت و قەبزی باشە.

پىنگەھاتنى سىو:

لە ۶۴٪ ناو، ۱۲٪ شەكر، ۹٪ سىلۆز، ۸٪ ترشى ئەندامى، ۴٪ پەكتىن، ۳٪ چەورى ۱٪ پەوتىن، ھەروھە فيتامين (ئەى) و (بى-۱) و (بى-۲) و (سى) تىدايە. تەنەنات پزىشكەكانى سەدەكانى ناوھەراست ناوى مەلھەمى (پومىد Pomme) يان لە ناوى سىوھە (Pomme) و ھەرگرتوھە و ئەم مەلھەمەيان لە سىو زراو و شىرى نافرەت دروست كەردوھە و بۆ چاوتىشە بەكارىيان ھىناوھە، سىلۆزى تىدايە كە بۆ چارەكردنى گەرت و قەبزی باشە. جگە لەوھى كە ناھىلەت لى و بەرد لە مەزەدان و گورچىلەدا دروست بىيت. سركە و مەى بە تەبىئەتى (ويسكى) لى ھەردەھىنەرت و مەھەبى لى دروست دەكرىت و مەسەلىك دەلى تەنەيا سىوێك ئەجزاخانەيەكە بۆ خۇى.

جۆرهكانى سئو: مزرى سئو، شىكرى سئو، سئو لاسوور، قوولەيى، كە لە ناوچەى كوردەوارى لە ھاو-  
پى دىگەن و جۆرهكانى بىانى كە لە پارىزگەى دىھوك (ناوچەى كانى ماسى و بەروارى بالا) نە  
سالانەى دوايىدا چانراون، زۆر سەرگەوتوون، لە پايزدا پى دىگەن، سئوھكانيان گەورە و سەي و سوور.



سئو جىنۇكانە = مەندرىك = مەندراگوا = سئو كىويلە

(يىبروح = تفاح = لفاح الحن = تفاح البر = drake)

(mandragora- officinaum)

وشەى (يىبروح) لە سىرەيانىيەو وەرگىراو، پووھكىكى  
گيايى تەمەن درىزى زەهرىنى پزىشكىيە. لە كۆمەلەى  
باينجانە. بە شىوھىكى دەشتەكى لە شام دەرويت.

دوو جۆرى ھەيە، جۆرىكى گەلاکەى لە گەلاى كاھو  
دەچىت، بەلام بچووکتر و بارىکتر، بۆنىكى تىزى ھەيە  
دەنگەكەى لە دەنگى تۆرى ھەرمى دەچىت، جۆرىكى تری  
ھەيە گەلاکەى لە گەلاى سلق دەچىت، ساف و گەورە و  
پانە. بۆنى خۆشە، رەنگەكەى لە رەنگى زەغفران دەچىت.

\*\*\*

شاپانە

بە عەرەبى (شاپانج - برنوف)

بە ئینگىلىزى (fleabane)

ناوھ زانستىيەكەى (Inula conyza)

پووھكىكى پزىشكىيە، لە ميسردا زۆر ھەيە، بۆنەكەى خۆشە، بۆزانەسك باشە، ناوى شاپانە لەگەل ناو  
پىچن (سەدو) و پۆن بادەمى تال وەكو برنوتى دەمژریت، سەر سووك دەكات، ھەروەھا ناوگەكەى بو  
چارمەکردنى نەخۆشى فى (الصرع)، ھارپراوھى شاپانەى وشكراو بۆ چارمەکردنى برىن و دوومەز  
باشە، لەگەل تالى شارى و قىردا بۆ چارمەکردنى كەچەلى، بەرەكەشى بۆ كرم فەيدان باشە.

شاتەرە

(شاھترج = بقلة الملك)

بە ئینگىلىزى (fumitory = fumaria)

بە زمانى زانستى (لاتىنى) (Fumaria officinalis)

پووھكىكە لە كۆمەلەى شاتەرەيەكانە (الشاهترجيات) fumariaceae

گيايەكى لق بىلاو، ھەندىك جارىش خۆھەلواسە گەلاکەى ئاوينتەيە و زۆر پەلە (dissected).

پهنگه‌کەئى سه‌وزىکى کال يان خۆله‌ميشيه‌کى مه‌يلو شينه، به‌رمه‌کى خړه له گويزۆکه‌يه‌کى (جويزه nutlet) داخراو ده‌چيت، نزيکەى ۵۵ جوړى هه‌يه، له ناوچه‌ى ده‌رياي سه‌يى ناوه‌راستدا ده‌پوژين، هه‌روه‌ها له ناوه‌راستى نه‌وروپا و باشوورى نه‌فريقيا. له ناوچه‌ى نيمه‌دا (٦) جوړ بين‌راوه:

۱- جوړى: common = *Fumaria officinalis fumitory*

گيايه‌کى سالانه‌ى بچوکه، په‌لکى گه‌لاکەى پانه‌ گوته‌کەى په‌مه‌ييه له هيشووه سه‌پۆپه‌که‌دا ريز بوون، نزيکەى ۸ ملم دريژه، به‌رمه‌کى پانتړه وه‌ک له‌وه‌ى که دريژ بيت، ماده‌يه‌کى نيمچه قلايه‌يى (شبه قلوئى alka-loid) پښى ده‌گوترينت (فيومارين = fumarin) و ترشى فيوماريک fumaric acid و نيشاسته (starch) و ريسين (resin) و ماده‌ى وئوله‌يى (هلامي mucilage) و ماده‌ى تالئى (bitter) سه‌رمه‌کى و هه‌ندىک خوئى لى ده‌ره‌ين‌راوه.

۲- جوړى: *fumaria parviflora*



(بقلة الملك = small flowered fumitory) گيايه‌کى لږ پلاوى بارىکى بچوکه. پلى گه‌لاکەى ده‌رزووله‌ييه گوته‌کەى بچوکه سه‌ي يان په‌مه‌ييه به‌رمه‌کى خړه، له مانگى شوباته‌وه بۆ حوزه‌يران گول نه‌کات، گيايه‌کى زيانبه‌خشه به کيڼگه، چوار جوړى جياواز له‌مه له ولاتى نيمه‌دا بين‌راوه، په‌وشتى په‌زىشکيه‌تېي نه‌ممش وه‌کو هى جوړه‌کى پيشوو واپه خووساوه‌ى (نقيع decoction) نه‌م پوه‌که واته چا‌يه‌کەى، له ناوې گه‌رمدا (١) به (٢٠) يان خووساوه‌ى قه‌د و گه‌لاکانى به ژمى (١-٢) ئونس ounce (ئونس نزيکەى ٣٠ گرامه) پوژى سى جار

وه‌کو ده‌رمانىکى ئاره‌ق پڼکه‌ر (مغرق diaphoretic) و به‌هينزکه‌ر (مقوي tonic) ميز پڼکه‌ر (مدر للبول diuretic) و کرم فرينده‌ر (طارد للديدان anthelmintic) و نه‌رمه‌که‌روه (ملين aperient) و په‌وانکه‌رينکى سووکه‌له (مسهل خفيف laxative) به‌کار ده‌هينزينت. هه‌روه‌ها بۆ فه‌ره‌نگى (سفلس syphilis) و ده‌رده‌شا (داء الملك = الخنازيري = سل الغدد اللمفاوية = scrofula kingsevil) و گولى (الجذام leprosy) و گرفت (امساك = قبوضيه constipation) و به‌ده‌رس (سوء الهضم = dyspepsia) باشه، ليزده‌دا شاته‌ره هه‌مان په‌وشتى تاليشکى (طرخشقون = هه‌ندبه‌اء بريه‌ traxacum) هه‌يه، له‌گه‌ل بيه‌رى په‌شدا (فلفل أسود black pepper) بۆ چاره‌کردنى له‌رزوتا (البرداء = الملاريا ague) و زه‌ردوويى (اليرقان jaundice) هه‌روه‌ها له نه‌خوشيه‌کانى پيستدا وه‌کو نه‌خوشى به‌له‌کى (بهق leukoderma) به‌کار ده‌هينزينت.

له کورده‌وارىي خو‌ماندا: زورجار له زستاندا به‌کارى سه‌رما به‌رى پښ دپته خوړوو، بۆ چاره‌کردنى نه‌م ديارده‌يه. گياى شاته‌ره ده‌گوشت و ناوه‌کەى له‌به‌رى پښ هه‌نده‌سوون، به‌مه خوړووه‌که نامينيت.

## شاتوو

(توت أسود = تكي الشام)

(Backmulber, Morus nigra)



بهرمكه‌ی بړيكي باش له فيتامين (C) و ترشى سيتريك و ماليكي تڼدايه، جگه له رڼنيكي نوتو كه تواناي كوشتنى باكترياي ناوگه‌ه و پيخولې هـيه. په‌كڼكه له ميوه نهرمكه‌رومكه‌ان (ملين) كه دمتوانرنت له جياتي بهرمانى نهرمكه‌رومكه‌ى نه‌جزاخانه‌كان به‌كار بهيئرنت. شهره‌تنيكي نايابي لى دروست دهركت بڼ چارمكردنى كوكه‌ى به تين. گه‌لاكش بڼ چارمكردنى تاي پچرپچر (الحمى المتقطعة)، ۴۰-۸۰ گرام له گه‌لاكه‌ى له ليتريك ناودا دموكولنرنت بڼ نهم مهبسته و چارمكردنى ددان نيشه به‌كار ديت.

## شاژاله

غار = رند

sweet bay = noble laurel = bay = bay tree

ناوه زانستپپه‌كه‌ى (laurus nobilis)

نهم درمخته به‌شپوه‌ى كڼويه له قه‌راغ بهريا و پوياره‌كان و چياكانى قه‌راغ دهرياكانى سوورپادا دهرويت. له ژاله دچيت. بڼ رازاندنوه‌ى باخچه‌كان باشه. (غارى شيرين = sweet bay) دموه‌نيكي هـرمدم سه‌وزه له ژير بارى گونجاودا هـتا قه‌باره‌ى مامناومنديپه‌كى گه‌وره دهبيت. گه‌لا سه‌وزه توخه برپسكه‌دارمكه‌ى ۲-۴ نينج دريژ دهبيت بڼ تام خوځكردنى خواردمه‌نى به‌كار ديت. گوله‌كه‌ى ورد و زهرده و بهرمكه‌ى له ترى دچيت، رهش يان نهرخه‌وانپپه. به قه‌لم باش دهرويت.

## شاژنى ميزگ

(ملكة المروج = اكليل بوقيصي)

Queen of the meadows =

ناوه زانستپپه‌كه‌ى Spiraea ulmaris

گيا يان دموه‌نيكي رازاندنوه‌ميه له كومله‌ى گوله‌باخ، جاران لقه‌كانى بڼ دروستكردنى گولبند به‌كار هينراوه. له ميزگه شيداره‌كاندا دهرويت، گياپه‌كه نزيكه‌ى متر و نيويك به‌رز دهبيتوه، گه‌لاكه‌ى بالدار و ددانداره، هينلى سوورى پڼويه، دوور له يه‌كتري له‌سهر قه‌مه‌كه و مستاون. پروى سه‌روه‌ى گه‌لاكه‌ى به مووى رهنك زيوى داپوشراوه. له مانگي تهمووز و نابدا له بهشى سه‌روه‌ى پروه‌كه‌كه‌دا كومله‌نيك گولى

سپى و مەيلەو زەرد دەردەكەون بۇنى بادەمى تالپان لى دىت، بەشە پزىشكىيەكەى برىتتيە لە گولەكانى. مادەى كارىگەر تىيدا برىتتيە لە ئاوتتەكانى (سالسلات) و مادەيكەى پاكژكەرمە (مطهرة) و ميز پىكەر و نارمق پىكەر.

بەكارهينانى:

أ- لە ديوى دەرمە: چاييەكەى بۇ لە دەم وەردان و بۇ شكاندنى نازارى ددان و كلۆريونى ددانە.  
ب- لە ديوى ناومە: چايى گولەكەى بۇ چارەكردنى نەخۇشى رۇماتيزم و (عرق النسا = أسياتيك) و پشت تيشەى رۇماتيزمى و كۆپونەوئەى شلە لە جومگەكاندا، بە تاييەتى ئەوئەى كە لە ئەنجامى سوتانەوئەى گورچيلەو پەيدا دەيت. چاييەكەى دەيتتە هۆى مژنى شلەكە و دەردانى لە پىگەى ميزمە. هەروەها دەيتتە هۆى نارمق دەردان ئەمەش دەيتتە هۆى هينانە خوارمەوئەى تا. نامەكردنى چاييەكەى ۲۰ گرام لە گولە وشكەكە دەيتتەى و دەكرىتە نيو ليتر ۲ كۆپ ناوى كولاومە و رۆژى دوو فنجانى لى دەخورىتەو.

شەكرۆكە

(الخرشوف - حرشف بستانى = أرض

شوكى = أنكار = Artichoke

ناوە زانستىيەكەى Cynara Scolymus



مىژوونووسەكان دەلێن عەرەبەكان نەم پووەكەيان لەگەل خۆياندا بىردووە بۆ ئەندەلوس و لەوئەو بە ئەوروپادا بڵاوبووئەو، وئەى نەم پووەكە لەسەر دىوارى پەرستگەكانى

ميسرىيە كۆنەكان و شوئە دەرينەكانى ولاتانى دەريائى سپى ناوهراسندا بىنراو گەلاكانى بۇ خواردن بەكار دىت، بەلام بە كاللى ناخورت چونكە مادەيكەى تالى تىدايە پتەى دەگورتىت (سينارين)، لەبەر ئەو دەيت لە ئاودا بكوئىنرىت واتە (زەرد بكرىت). نەم پووەكە سوودى خوراكى و پزىشكەتتى زۆرە لە ئەلمانىا و ئىتالىادا ئاوگ و گەلا و قەدەكەى بۇ چارەكردنى رۇماتيزم بەكار هينراو.

هەروەها بۇ چارەكردنى نەخۇشى جگەر و سوتانەوئەى گورچيلە و ميزگيران خوروو (حكة) و لىر (شري) و توندنەوئەى كۆليسترۆل واتە چارەكردنى پەقبوونى خوينبەرمەكان (تصلب الشرايين) و دواى ئەو هينانە خوارمەوئەى پەستانى خوين. شەكرۆكە بىرىكى زۆر لە فېتامين (A) و (B) و هەندىك خوينى كانزايبى وەكو مەنگەنيز و فوسفۆر تىدايە. كەوابو بۇ ئەوانە باشە كە ئيشەكەيان بىركردنەو و ماندووبوونى زۆرى مېشكى لەگەلدايە، جگە لەوئەى كە بۇ بەمىزكردنى دل و گورجكردنەوئەى لەش. مادەى (نېئۆلېن) تىدايە كە مادەيكەى نيشاستەيە و بۇ وەرزشكاران باشە. ئەگەر لە كاتى خواردنيدا باش بجووريت، پىخۆلە پاك دەكاتەو. هارابوئەى پەگەكەى لەگەل توينكلى بەرودا بۇ چارەكردنى هەندىك جۆرى تا (حمى) باشە. بۇ چارەكردنى پەككەوتنى جگەر هەندىك لە گەلا تازەكانى لە لىترىك ئاودا دەكوئىنرىت و هەندىك شەكرى تى دەكرىت و بۇ ماوئەى (۱۲) رۆژ بەم جۆرە دەخورىتەو، بەلام لە



همموو باريڼکدا دېبیت ههمان پوژ بهکار بهيڼریت چونکه نهگرم بميڼيتهوه خراپ دېبیت. ناوه کولاومکشی همموو سووډمکانی شهکړوکی تڼدايه، دېشیت بکريت به شوربا. له نهوړوپا همموو پوژنه لښگل ماده نيشتياکهرومکاندا (مشهيات) دېخون. سرگوله (سهره) کولڼيراومکانی به گهلا سوزمکانيهوه دهمخه سهر میزي نانخواردن. پښ نانخواردن يهک لهدواي يهک گهلاکانی لي دهمخهوه وله پون و زهيتوون و ناوی ليمو هملی دېکښن و ديجوون و تلېهکی فري دهمن نينجا سرگولهکی که له خهلهپهکی خپ دېچیت، له پون زهيتوون و ناوی ليمو هملېهکښن و وکړ زهلاته ديجوون نههمش بو دهرهاويشتنی زراو و جگر و ميز پکړدن باشه. دېشیت شهکړوکه زهر د بکريت يان لي بنریت و لښگل سوزمې تردا بکريته قوتووهوه بو زستان هملېگيریت.

شليک = چيلک

(فريز = فراولة = توت شلق = توت الأرض)

fragaria = straw berry



گياپهکه له کومهلې گولهباخ، بهرمکې شوخ و جوانه و بهنازه، نهبیت زور به شينېی له پووهکهکه بکريتهوه، به زوری له لويان هپه. باومې وايه بنهپتهکی له چياي نعلپهويه له کوندا به کریم و شهکروه دمخورا دملين شليک له سهردهمی شا لويسی چوارهمموه له سدهی حقهدهمدا دهست کراوه به پواندنې له باخچهکانی کوشکی (قيرسای)دا. ناوی نهم ميويه له ناوی نهو کړپه گهنجهوه (فريزبه) هاتووه که

بو يهکهمجار هيناويهتيه فرمسا. شليک شکر و خوئی کانزايی زوری تڼدايه به تايپهتی کاليسوم و فوسفور و ناسن، له دهنکه وريمکانيدا پروتين هپه، هرومها ترشی ساليسیکی سروشتی تڼدايه لهبر نهوه شليک بو روماتيزمهی جومگهکان و نهخوشی شا (النقرس) و جگر و بهردی پييازی ميز و بهردی زراو و نهخوشی ميزلدان باشه جگه لهوه بو نهوکسانهی نهخوشی شهکريان هپه، له بری ترش ميز کهم دمکاتهوه و دهمارمکان هينم دمکاتهوه و کار دمکاته سهر ميکروب، به تايپهتی ميکروبی گرانمنا له بهرتهوه که دېشیت شليک ميکروب و تهپوتوزی پيوه بلکيت، دېبیت باش بشوريتهوه نهوجا بخوریت.

شليز = Shalair

گوله ميلاقه = mailaq

snakes head = crown imperial

Imperial fritillary = به لاتینی

(بوقيه = حشيشة الحجل = إكليل الملك)

گياپهکی سلکداره، قهډیکی قیتی قایمی هپه، نزیکه ۱.۲ متر بهرز دېبیتوه، چندين گهلاي هپه. به شيوهی کومله بو سهرمه (صاعدا ascending). گهلاکې له شيوهی پمدايه (رمحي lanceolate)



پانیییه‌کەئێزیکەئێنجیک دەبێت، قەراغەکەئێ سافە گولەکەئێ گەورەئێ لە شێوێ زەنگۆلە (جریس - cam-panulate) پەنگەکەئێ نەرخەوانی یان زەردی مەیلەو سوورە، لە ژێر کۆمەلە گەلایەکدا شۆڕپووتەووە بۆ خوارمەو، نەو جۆرانەئێ کە لەم پووەکە شۆخە (أنيق elegant) لە باخچەکاندا دەپوینرێت ناوی ئوروا (Aurora)، ماگزیمەس maximus، ویلیام ریکس xer mailiw یان لێنراو، گولێ سوور یان زەرد یان پرتەقالی یەک لەدوای یەک دێگرن. سەلکە (bulb = بصل) تازەکانی شلێر بە ژەهر پەچاو دەرکێت، بەلام بە کولای دەرکێت، لە مەیدانی پزیشکیدا بۆ نەرمونیانکردنی پێست (مرطب للبشرة = emmollient) و تۆینەو (مذیب tnevloser) مێز پێکەر (مدر للبول diuretic) بەکار دێن. هەرەها سەلکەکەئێ مادەئێ

نیمچە قەلەیی ژەهری تێدا یە پێی دەرکێت نیمپێریالین (imperialine) ژەهرە بۆ دڵ. نەو جۆرەئێ کە پێی دەرکێت زەمەقی فارسی (زنبق فارسی = Persian lily = fritillaria persica) پووەکێکی بەمێزە ۳۰ - ۹۰ سم بەرز دەبێتەو گەلایە ۸ - ۱۶ سم درێژ ۲ - ۴ سم پان دەبێت شۆخەئێ گولەکەئێ (شمراخ = raceme) لە ۵ - ۱۰ گولێ پێک هاتووە، گولەکەئێ بچووک و شێو زەنگۆلە و کەمێک بۆندارە، پەنگەکەئێ لەیلاقی (lilac) مەیلەو نەرخەوانییه. هەندێک جار پەرەئێ گولەکەئێ لە دیوی دەرەو سەئێ و لە ناووەو نەرخەوانییه، بەرکەئێ سێگۆشەئێ. لە ئێران و نەرمینیا (Armenia) و ولاتە هاوسێکاندا دەپوینت، لە کوردستانی عێراقدا لە مارماروتا (marmaruta) و ناوچەئێ پواندز (Rowanduz) و قەرەداخ و کورسی (Kursi) و چپای سنجار و (Sinjar) و سەلاحەدین. لە بەرزاییی نزیکی ۱۸۰۰ مەتردا دەپوینت نەم جۆرانەئێ بە پووەکێ پازاندنەو دەرکێت: شلێری جۆری ئەسیریاکا (assyriaca) پووەکێکی کۆئێلەئێ لە ناوچەئێ باکوردا لە دەروپشتی ئامێدی (Amadia) و سەرەسەنگ (sarsing) دا دەپوینت، پووەکێکی شۆخە گولێ جوانی گریدارێ لەیلاقی دەرکێت. گولێ شلێر لە مانگی مارتەووە بۆ حوزەئێران بەردەوام دەبێت.

شەئێ

(حلبة = مزقة Fenugreek)

ناو زانستییه‌کەئێ Trigonella foenumgrae-cum

لە کۆمەلەئێ پاقەلمەنییه‌کانە. گیایەکە ۲۰ - ۶۰ سم بەرز دەبێتەو، لە مانگی مارتدا بە تۆوە دەرکێت. قەدەمەئێ بۆشە، لقێ بچووکێ لێ دەبێتەو هەرەکەئێان لە کۆتایییه‌کەئێدا سێ گەلای شێو پەریی دانداری درێژی پێوئێ، لە بنکی گەلایەنەو بەرێک پەیدا دەبێت درێژییه‌کەئێ ۱۰ سم دەبێت. گولێ سەپی مەیلەو زەردی بچووک دەرکێت، لە ئێوان مانگی حوزەئێران و تەمووزدا. نەم گولانە لە داویدا دەبێت بە



شملى

تۈۋى زەرد. بەشە پىزىشكىيەكەى برىتتييه لى تۈۋە  
پىگەيشتوۋەكانى، مادەى كارىگەر تىادا برىتتييه لى: مادەى  
ولۇمەىى و تال و مادەى ساپۇنن، بەھىزكەر و نەرمكەرەۋەى  
پىخۇلەيە و دۇى سووتانەۋەيە. پىزىشكە ھىندىيەكان بۇ  
چارەكردنى ھەموو ئەۋ نەخۇشپىيانە بەكارىان دەھىنا كە نىستا  
بە پۇنى ماسى و زەنبىق و فسفۇر چارە دەكرىن. جگە لەمانە  
شملى دەۋلەمەندە بە مادەى پۇرتىنى و شەكر و چەۋرى لەبەر  
نەۋە بەھەى خۇراكىيەكەى زۇر بەرزە، جگە لە خۇنيەكانى ناسن

و كالسىيۇم و فسفۇر ھەندىك لە فېتامىنەكان ومكو (C,D) دوو ئەلكالۇيدى (نېمچە قلىيەى) ترىگۇنېلېن  
Trigonilline و كۆلېن Choline نەمە دۋايى لە كردارى كۆرۈنى خۇراكدە بەشدارى دەكات نەم مادانە لە  
پۇنى شملېدا ھەن، كە لە تۈۋەكەى دەگىرىت، ھەروەھا تۈۋەكەى ترشى نىكوتىنېك Nicotinic پىشى  
تېدايە. بۇ نەمۇنە پىكەھاتنى تۈۋە وشكەكەى بەم جۈرەيە:

ناۋ ۷.۶٪، پۇرتىن ۲۴.۶۷٪، كاربۇھىدرات ۴۹.۷۲٪، پىشال ۹.۰۲٪، فۇسفۇر ۰.۲۳٪، ساپۇنن  
(كەمە)، پۇنى جىگىر ۶٪، پۇنى پەرشەۋەبوو ۱.۰۵٪.

بەنرەتەكەى: بە برى كەم لە ولاتى ناسيا و بە تايبەتى لە ھىندستان، ھەروەھا لە باكورى ئەفرىقىا  
و باشۋورى ئەۋروپا و ئىسپانىيادا. بەلام لە كۇندا چاندنى شملى لە ئىتالىا و يۇناندا زانراۋە، يان بە  
شېۋەى ئالىك بۇ ئاۋەل يان بۇ مەبەستى پىزىشكىيەتى. چەند جۇرنىكى دەشتەكى لەم پۈۋەكە لە ناۋچەى  
پەنجاب و كشمىر و ئىران دۇزارۋنەتەۋە. لەۋە دەچىت كە بەنرەتەكەى ھەر لە ولاتى ھىندستان بىت.  
نىستا لە مىسرېشدا دەپۇرتىت.

بەكارھىنانى:

ا- لەدىۋى دەروە: دەرمان نىيە لە نۇنمەكى شملى باشتر بىت بۇ چارەكردن و دەمكردنەۋەى دوۋمەل.  
ھەروەھا بۇ چارەكردنى دوۋمەلى بۇگەن و موۋى (دھاس) كىمكردۋى پەنجە و دوۋمەلى مەمك  
و كۈنى كۆم و كىمكردنى ئىسك و بىرۇ (ئەگزىما) ئىش و نازارى رۇماتىزمەى ماسۈلكە و برىنى  
قاچ. ھەروەھا شتنى پىستى شەقېردۋو بە ناۋە كوللۋەكەى تۈۋى شملى پىستەكە نەرمونىيان  
دەكاتەۋە ھارپراۋەى تۈۋى شملى دەكرىتە توۋرەكەۋە دەخرىتە پىلاۋ بۇ پاراستنى لە سەرما.  
نۇنمەكەكە بە ئەستۈرىى يەك سانتىمەتر راستەۋخۇ دەخرىتە سەر شۈنە توۋشەتۈۋەكە و بە  
پارچە قوماشىكى تەمك ئىنجا بە پارچە قوماشىكى خورى يان گۈرەتر دادەپۇشرىت و نەم كارە  
ھەموو پۇژىك دوۋبارە دەكرىتەۋە ھەتا چاك دەبىتەۋە. بۇ دروستكردنى مەلخەمى شملى،  
ھارپراۋەى تۈۋى شملىيەكە لەگەل چەند پلىك لە سىرى كوتراۋ تىكەل دەكرىت، ئىنجا نەم تىكەلاۋە  
دەكرىتە بەز يان پىۋەۋە و دەنرىت لە بەرى پى، ئەگەر شەقى بىرېدېت.

ب- لە دىۋى ناۋمەۋە: شملى كوللاۋ يان ھارپراۋەكەى بۇ قەلەۋكردنى لەش بەكار دىت، يارمەتى  
چاكبۈۋنەۋەى برىن ئەدات لەۋ كەسانە كە توۋشى نەخۇشى شەكرە دەبن، ھەروەھا پىزىشكە

فره‌نسايييه‌كان بۇ چاره‌كردنى سوتانە‌وەى سىيەكان و ريخۇلە، قەبىزى و مايەسىرى بە كارى دەھىنن. ناوى ھارپاۋەى تۈرى شىملى كولاۋ بۇ لە دەم و مردان لە كاتى ئالۋوكەوتن و نەخۋشىي و مئاق (خناق)دا بۇ خوارەنە‌وە (كەچكىكى گەرە پۇزى ۳-۴ جار بۇ دامركاندە‌وەى كۈكەى نەو كەسانە كە تووشى سىل بوون. نامادە‌كردنى شىملى كولاۋ واتە چاپيىكەى بەمجۈرە دەبىت: كەچكىكى بچووك لە ھارپاۋەكەى دەكرىتە نيو لىتر ناۋەو و بۇ ماۋەى خولەكك دەكولننرىت، دوايى دەپالئورنرىت و بە چەند ژەمىك دەخورىتە‌وە (ھەر سەعاتك كەچكىكى گەرە) ، جگە لەوەى كە تۈۋەكەى وەكو بەھاراتىش بەكار دىت. زۇرجارىش شىملى بۇ خواردن وەكو خۇراكك دەپوننرىت چونكە تۈۋەكەى لە ۲۶٪ مادەى پروتىنى تىدایە يان وەكو شەربەتىكى بە شەكر شىرىنكرا، ھەرۋەھا لقە سەوزمەكانىشى ھەر دەخورىت. ھارپاۋەى تۈرى شىملى بەتپىكەلاۋى لەگەل ئاردى گەنم يان گەنمەشامىدا ناننى لى دروست دەكرىت چونكە مادەى ملى (غروى) تىدایە. بەكارھىنانى شىملى بۇ خۇگرتنى ھەويركە دەدات، بەكارھىنانى شىملى بۇ مەبەستى پزىشكىتى لە كۈنەو زانراۋە، تۈۋەكەى دەبىتە ھۆى پتريوونى شىرىدەردان لە ئافرەتى مندالەبەردا، ھەرۋەھا پارمەتتى مىزكردن و بى نوژىنى ئافرەت دەدات.

#### شوتى

(رقى = دلاغ = خرىز = حبب = بطيخ ھندى = جبس = دبش = ركى)

Citrullus-vulgaris = Water melon



شوتى ئاۋىكى زۇرى تىدایە بۇ شكاندىنى تىنەۋەتى و كەمكردە‌وەى گەرمىى لەش، باۋەر واپە كە فىرەۋنەكان يەكەم كەس بوون شوتيان ناسىۋە، ئىنجا لە مىسرەۋە چوۋە بۇ فەلەستىن و ولاتەكانى ترى ناۋچەى دەريای سېيى ناۋەرەست.

پىنكەاتنى شوتى: ۹۰-۹۳٪ ناۋ، ۶-۹٪ شەكر و برىك فېتامىن (C)ى تىدایە، بەلام فېتامىن (A)ى يەكجار كەم تىدایە، ھەرۋەھا برىكى يەكجار كەمى لە ترشى نىكۋتىنىك تىدایە، ئەمەش ئەو فېتامىنە كە دژى نەخۋشىي (بلاكرا)يە. جگە لەۋە شوتى گۇگرد و و فسفۇر و كلۇر و سۇدۇم و پۇتاسىۋمى تىدایە، لەبەر نەۋە دەبىتە ھۆى مىزكردن. ھەرۋەھا بۇ پارىزگەرى لەش لە گرەنەتا و چارەكردنى رۇماتىزم باشە لە ھىندىستان ناۋكە شوتى وەكو خاۋكەرۋەمىكە (ملىن) بەكار دىت. لە كوردەۋارىي خۇماندا ناۋكە شوتى بەھايەكى خۇراككى زۇرى ھەيە، چونكە ۲۷٪ پروتىن ۱۵.۷٪ شەكر ۴۳٪ چەۋرىي تىدایە.



## شۆبەسى

(الصفصاف الباكي أو المستحي = *Salix babylonical*)

يان (بید = أم الشعور = أم السوالف = صفصاف رومي = Weeping willow)

درمختیکە ھەندیک جار ۸-۱۲ مەتر بەرز دەبێتەو، لقیکی باریک و درێژی شۆری ھەیە. گەڵاکەى لە ڕم دەچێت. باریکە و مووی پێو ھەبێت، سافە، بۆ پازاندنەوێ باخچەکان بەکار دێت، لە ناوچە چیاوییەکانی کوردستاندا زۆر، لە بنەرەتدا لە چین و یابانەو ھاتوو.

## شیوت

(سنوت = شبت = *Anethum = anet = dill*)



گیایەکی دەشتەکی و کشتوکالییە. گۆلەکەى ورد و زەرە، بەرەکەى لە نێسک دەچێت، رۆنیکى سووکەلەى تێدایە مادەى (کارفۆن) و (لیمونین)ى تێدایە، ناوی بەرە کۆلاومکانى بۆ چارمکردنى چاوشە و دوومەلنى کۆنەندامى ڕمگەزى و ھێمنکردنەوێ نازارى گەمە و پىخۆلە و پترکردنى شیر لە دایکدا و چارمکردنى خەوزپان و مایەسیری بەکار دێت.

گیایەکی سالانە لە کۆمەلەى چەتردارەکانە (الخیمیات) لە مانگی تەموز و ئابدا گۆل دەکات، بنەرەتەکەى لە ھیندستان و ئێران، ھەرەمە ناوی لە قەفقاس و میسریشدا

ھاتوو، ئێستا کە لە ھەموو ناوچەکانى جیھاندا دەروینرێت، بەشیوەیەکی دەشتەکی لە شۆننى بەیار و لە قەراغ پێگە و پەرژین و گۆی چەمدا دەرویت، لەبەرئەو بە بەھاراتیش دەمژدردێت، بە برى زۆر لە کیلگە دەروینرێت، لە سەدە کۆنەکانەو لە ناوچەى دەریای سەیی ناوھراستدا زانراو چونکە وەک پوومکێکی پزیشکى و بەھارات بەکار ھێنراو. بەھۆى پۆمانییەکانەو ھێنراوتە ئەوروپای ناوھراست. گەڵا ناسکەکانى و سەرگۆلەکانى بۆ مەبەستى دەرمان و پێشەسازى خوارەمەنى بەکار دەھێنرێت، بۆنەکەى لە بۆنى کەرەوايا دەچێت تەمەکەى تێرە، لە پێشدا شیرینە، نزیکەى ۵۰-۲۰۰ سم بەرز دەبێتەو. قەدەمکەى بادراو و سووچدارە، گەڵاکەى ۲-۳ پەلکە ھەیە، دەزولەى باریکى لى دەبێتەو گۆلەکەى ورد و زەرە بە شیوەى کۆمەل، بەرەکەى دواى پێگەشتن لە نێسک دەچێت، بالى ھەیە، ھێلێ قاوھیی پێدا ھاتوو، لە مانگی ئاب و ئەیلوولدا پێ دەکات، بەشە پزیشکییەکەى بریتییە لە تۆوی پێگەشتوومەکەى، پێویستە بەرلەھلگرتنى باش و شک بکەیتەو ئەگینا بۆگەن دەکات مادەى کاربەگەرى تێدا بریتییە لە رۆنیکى سەرەکی (پەرشەوبوو) بە رێژەى ۱.۵٪ لە گەڵا و لەقە گۆلدارمکانیدا و لە ۴٪ بەر و تۆومەکید. پۆنى بەرەکەى مادەى کارفۆنى (carvon) ۵۳-۶۳٪ و لیمونین (limonin)ى تێدایە، جگە لە مادەى ترش. ئەم پۆنە پەوستى کوشتنى میکروبی ھەیە و دژى کرزبۆون و کۆلنجە و لە باى نائوسک کەم دەکاتەو، ئێستا بە زۆرى شۆیت بەشیوەى بەھارات لە زەلاتە و ئەو خوارەمەنیانەى کە لە

پەتاتە و سەۋزە دروست دىگىزىن ومكو ياپراخ و ترشيات و شۇرىا بەكار دىت، چونكە تامىكى خۇشيان نىداتى، ھەرۋەھا بە تايىبەتى لەبەر پۇنەكە دىمروئىنرئىت.

بەكارھىنانى:

ا- لە دىۋى دەرۋەھا: چايىبەكەى چاۋى رېھۇقاۋى (رمدى پى دىشورئىت. ۳ گرام لە تۈۋەكەى لە فىنجانىك ئاۋدا دىمكولئىنرئىت و دادەنرئىت ھەتا سارد دەبئىتەۋە و دىھالئىۋرئىت چاۋەكەى پى دىشورئىت، بۇ چارەكردنى ئاۋساۋى لە ئەندامەكانى زاۋىدا تۈۋەكەى دىمكولئىتە پۇنى زەيتۈنەۋە دىمكولئىنرئىت و بە گەرمى بىخىرئىتە سەر ئەو شۈنە.

ب- لە دىۋى ناۋەھ: ئاۋى تۈۋە كوللاۋەكەى بۇ دامركاندەۋەى ژانى گەدە و پىخۇلە و با دىمكردن و شكاندى ئىش و ئازارى بىنۋىزى و پىترکردنى دىردانى شىر لە ئافرەتانى مىدال لەبەردا، رۇزى (۱-۲) فىنجانى لى دىمخورئىتەۋە بۇ چارەكردنى خەۋزپانىش (أرق) ۱۰ گرام لە تۈۋەكەى لە چارەكە لىترىكى ئاۋدا دىمكولئىنرئىت و لە ئىۋارەدا دىمخورئىتەۋە، نابئىت ئەو كەسانەى كە نەخۇشى گورچىلەيان ھەيە بە ھىچ جۇرىك شۋىت بەكار بھئىن.

شىرمار - خۇزىلك

(فریبون = يتوع = أم الحليب = خائق الدجاج = لبينة =

petty spurge = pur- = Euphorbia = spurge ple

spurge = wild purslane

پوۋەكەىكە لە كۆمەلەى شىرمارىبەكان

milk wort = wart wort

دوۋ لەتەكەبىيە، چەند جۇرىكى ھەيە ومكو:

sunspurge = E. helioscopia = حىلاب = فریبون الشمس

myrtle spurge = caper spurge = ماھودانە

wart wort = sun spurge = لاعیە

ناۋە لاتىنىيەكەى Euphorbia peplus L

شىرمارىبەكان (الغربویات Euphorbia ceae

پەگەزىكى گەۋرەن نزیكەى ۲۰۰۰ دوۋ ھەزار جۇریان ھەيە، بە شىۋەيەكى سەرەكى بەۋەدا دىناسرئىنەۋە كە شىراۋىك (milky latex) و تەنیا گولئىكى مېيان ھەيە، بە چەند گولئىكى نېر دىمور دراۋە، ئەم كۆمەلە پوۋەكە گىا دىمۈن و دىرمختى زۇر جىاۋاز لە پەكتىر دىمگىتەۋە، بەلام لە ھەموو جۇرەكاندا قەدەكە گۆشتن (لحمى = fleshy) و ئاۋگدارە (عصاري = succulent) و دىتوانئىت بەرەنگارى و شكانىي بە تىن بكات و بەردىۋام بئىت لە ژياندا لە و كاتەدا كە لە زۆرىەى پوۋەكەكانى تىردىمىر. دىشئىت بەلق (قەلەم) پىروئىنرئىن و زىاد بىكەن. شىراۋىكى زۆرىەى جۇرەكانى مادەى ترشى (حامض = acidic) و ژەمىر. پەۋشتى پەۋانكردن (مسهل = cathartic) و پىشنىۋە (مقيء = emetic) ھەيە. ھەندىك جۇرى شىرمار



(یوفوربیا) بۇ ژەھراویکردنی ماسی و سەری تیر (سەم arrow) بەکار دەھینریت، ھەندیکى تریشیان ئەگەر ئاژەل بىخوات پىی ژەھراوی دەبیت. شیراوی گەمیک لە جۆرمەکانى شیرمار دەبیتە ھۆى سوتانەھەى (التهاب - inflammation) پیتست (التهاب الجلد dermatitis). زۆریەى جۆرمەکانى بۇ پازاندنەھە لە باخچەکاندا دەپوینرین. ھەندیکى تریشیان بۇ چاککردنى (اصلاح = reclamation) خاکی بەیار بەکار دەھینرین، چونکە توانایەکی باشیان ھەیە بۇ خۆگۆنجاندن لەگەل بارى وشکانیى ناھەمواردا، پزینی لەشى پوومکەگە دەبیتە ھۆى بە پیتکردنى زەویەگە بە مادەى ئەندامى. ئەو جۆرانەش کە دیکاوین بۇ پەرزینی باخچەکان دەپوینرین، نزیکی ۲۵ جۆر لە یوفوربیا لە عێراقدا ھەیە. جۆرى E. heliscopia، واتە (خانق الدجاج = أم الحلیب).

گیایەکی سالانەى بى موو. قەمەکەى ئەستور و قیتە لەبنەھە لق دەکات. گەلاکەى سافە و شێو ھێلکەییە، گۆلەکەى ساکار و بى پەرم لە شێو ھەتەدا لە نیوان مانگی شوبات و نیساندا دەرمەکویت، بەرمەکەى خەرە تۆمەکەى شێو ھێلکەییە. لە ھیندستان و ئەفغانستان و رۇئاوا بەرمە ئەتلانتیک (Atlantik) و جاھان دەرویت. لە عێراقدا لە ھەموو ئەشتەکاندا (سەل plain) و مەکو لە بەغدا و زەمەفرانییە و گریمەکاندا. لە کوردستان لە قەرداغ (quradagh) و جوندیان Jendian، دوز Tuz و کفرى kifri و کەرکوک krkuk و رواندز Rowanduz و دھۆک Duhuk و شەقلاوہ Shaqlawa مەندەلى Mandali و زاوینتە Zawaita و ئاکرى Aqra. ئەم پوومکە بۇ پەوانکردن (cathartic) بەکار دیت. پەمکە بۇ کرم فەیدان (طارد للیدیان anthelmintic) تۆمەکەى لەگەل بېبەرى (لفل pepper) بڕزاودا (مشوي roasted) بۇ چارمەکردنى کولیرا (cholera) ناوگەکەى بەشێو ھە مەلحەم (مروخ = مرهم = liniment) بۇ چارمەکردنى دەمارنیشە (الألم العصبي neuralgia) روماتیزم (rheumatism) و بالووگە (ئۆلول warts) بەکار دیت. شیراویگەکەى وروژنەرنیکى (مهیج irritant) بەتینە. بۇ پەردەى لىنجى (Mucous membrane الغشاء المخاطي) لەش و ژەھرىشە بۇ گیاندارە شیرمەکان (للبانن mammals) و ماسى. مادە پەمەکانى ناو شیراویگەکە: لە ۱۳٪ ھایدراکریۆنى لاسیتیکى (rubber hy) و ۶۲٪ ریسین (resin) و لە ۲۵٪ مادەى لە ناودا تەواو پێک ھاتووە ھەروەھا شیراویگە تازمەکەى لە مادەى ساپۆنین (صابونین saponin) و سەلیریۆم selerium و یوفوربىنى eophorbin و فاسىنى phasin تەدایە. لە تۆمەکیدە پۇنیکى وشکەمبوو (drying oil) بە پۆژەى ۳۳٪ ھەیە. ئەم پۆنە پەوشتى پەوانکردنى (مسهل purgative) ھەیە. جۆرى تر ھەیە لە شیرمار وەکو (E. tinctoria) کە گیایەکی سالانەى مەیلەو زەردە، نزیکی ۳۰-۵۰ سەم یان زیاتر بەرز دەبیتەھە، گەلاکەى لە پیتست دەچیت، قەراغەکەى سافە، لە بنگەمەکدا باریکە، بەرمەکەى ھێلکەیی و سافە، نزیکی ۶-۷ دەلر دەرژ دەبیت. ئەم جۆرە لە سەرەنسەرى عێراقدا ھەیە، بە تاییبەتى لە ناوچەى باکوردا، ئەم پوومکە ژەھرىنە بۇ ئاژەل، چونکە بە خواردنى، ئاژەلەکە لاواز و شکست دەبیت و تووشى بەلەغىرى (أسهال scour) دەبیت و لە دواپیدا دەمریت.

تەیبىنى: لە کوردەمواریدا ناوگى شیراویگى شیرمار کراوہ بە شوینى بېرۆدا (اکزىما Eczema) بۇ چارمەکردنى.

## شیشو

(*Perilla frutescenes crispa* = Shisho = Summer coleus Purple perilla = ششو)

پوومکیکه بۆنیکى خوشى ههیه له بۆنى دارچینی دهچیت. گیایهکی سالانهی جاپانییه، گهلاکهی نزیکهی ۲-۶ ئینچ درێژه، پهنهکهکی تیره له پووی سهروهی سهی و ژیرهوه به مووی پهنه نهرهوانی داپۆشراوه. ئهم گیایه نزیکهی ۲-۴ هه بمرز دهپۆتوه، گولهکهی به شێوهی هیشووی بچوک، پهنکی پهمهیییه. ههز به بههرهتاو یان سیبهریکی کهم دهکات. زوو زوو گولهکانی لی بکریتهوه باشه.

شیفهله = شیفهلهته = shafallah

کبر = أصف = لصف = شفلح

به ئینگلیزی caper

به زمانی زانستی (capparis - spinosa)

پوومکیکى خوشکى تهمهن درێژه، به شێوهیهکی سروشتی دهپۆیت، بهر و گولهکهی دهکریته به ترشیات، پهنهکهشی بۆ مههستی پهزیکى بهکار دیت، گولهکهی سهپیه، شێوهی بهرمهکی له ههنجیر دهچیت، له ههموو ناوچهیهکی عێراقدا دهپینریت، به تایبهتی له بیابانهکان و شوینی بهیار و کێلگهکان و دامینی گرد و چیاکاندا له درز و قلیشه بهردینهکاندا. تۆیکلی قهدهکهی تال و پهوانکه (مسهل aperient) میز پێکه (مدر للبول diuretic) و بهلغهم فرێدهر (منخم = expectorant) و خێرا پێکهی بۆنویژی (مدر للطح - emmenagogoue) و بههیزکههره (مقوي tonic). بۆ ئیفلجی (شلل paralysis) و روماتیزمه rheumatism و ددان ئێشه (وجع الأسنان tooth-ache) و نازاری جگهرو سههل بهکار دیت ههراوهی گهلاکهی بۆ نهخۆشیی جومگه (داء المفاصل gout) بهکار دیت. گهلا و بهرمهکی و مکوئالیک له لایهن وشتر و مهپ و بزنهوه دهخوریته. شیفهلهتهی بازرگانی (واته خونچهی گولهکهی) دهکریته به ترشیات، ئهمهیان به تایبهتی له نهروهادا دهپۆیت و بهرمهکی به زۆری شق دهبات و کرۆکه سوورمهکی بهرمهکویهت، له لایهن ههندیک میللهتانهوه دهخوریته، خونچهی گولهکهی مادهی گلایکۆسید (glycoside) و روتین (rutin) و ترشی روتیک (rutic) پێکتیک (pectic) مادهیهکی پشیننهوه (مقيء emetic) و ساپۆنینی saponin ی تێدایه، تۆومکهی بۆنیکى زهردی لی بهردمهپینریت، تۆیکلی پهنهکهی ترشی روتیک ی تێدایه که ئهمیش مادهیهکی پهڕشهوهبووه بۆنى سیری لی دیت.

## شیلیم

(Colza - rapa = سلجم = لغت)

ناوه زانستییهکی Brassica napus = Brassica carapa

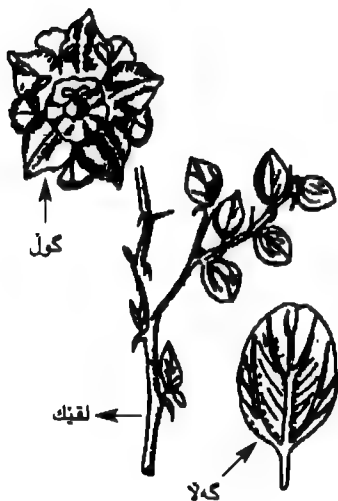
به ئینگلیزی Turnip. شیلیم له دروستکردنی ترشیات Pickles (و مکو شیلیم به ترش) و تهپهساز و شیلیمی کولاو و ترخینه بهکار دیت. له ئهنجامی شیکردنهوهی شیلیمدا ئهم مادانه بهرمهکوتوون:



ناو ۹۱.۱٪ پروتین، ۰.۵٪، چەوری ۰.۲٪ کاربوهیدرات ۷.۶٪ خونی كانزایی ۰.۶٪ كالسییۆم ۰.۳٪ فسفۆر ۰.۰۴٪ ئاسن ۰.۰۴ میلیگرام لەگەڵ کەمێک فیتامین (A.B.C)

شێلم لە کۆمەڵەی خاچییه‌کانە (الصليبيات) بە کولای بە‌چێشت دەخۆرێت، تامێکی خوشی هەیە، یەکیکە لەو سەوزانەی کە فیتامین (A.B.C) و کالسییۆم و مادەی ئارسنیک (بۆ چارمکردنی نەخۆشییه‌کانی بە‌دخۆراکی و سیل و لاوازی لەش) یتێدایە. شێلم ۷.۴٪ شەکر ۴.۳٪ فسفۆری تێدایە. جگە لە یۆد و گۆگرد. شێلم بۆ چارمکردنی قەلەوی و کۆکە و سەرمابوون و هەلامەت و ئالووکەوتن (التهاب اللوزتين) بە‌کار دێت، سەلکی شێلم لە‌تەت دەکێت و لە ئاودا دەکۆڵێنرێت، ئاومکە بۆ غەرغەرە و چارمکردنی ئەمکزیما و زێبکەیی دەم و چاو. خواردنی شێلم هەموو پۆژێک لەش بە گۆگرد باربوو دەمکات، هەروەها بۆ چارمکردنی نەخۆشیی دەردەشا (نقرس) و جومگە نیشە، شێلمی کولای و مەکو شەلتە دەخۆرێتە سەر شوینی نیش و نازار بۆ کەمکردنەوی.

\*\*\*



عەنەب

(عناپ = زفیزف)

بە لاتینی zizyphus vulgaris = Zizyphus jujuba

بە ئینگلیزی : zizyphus = jujuba

دەوێنێکی بە‌ردارە لە کۆمەڵەی تاوک (نبق = سدر) بە‌رمکەیی شیرینە دەخۆرێت.

عەنەبە کۆیلە بە عەرەبی پێی دەگوترێت

(ضال wild jujube)

عەنەب: دەوێنێکە پۆمانییە‌کان لە دەوروێشتی ئۆردوگاکانیان دەیان‌پواند بۆ قەدەغەکردنی هاتنی مروۆفی بیانی و مەکو چۆن لەشکری ئیستا تەلبەند لە دەوروێشتی

ئۆردوگەکانیان دەچەقێنن، بە‌رمکەیی بۆ چارمکردنی کۆکە و بە‌لغەم بە‌کار دێت، بە‌وه‌ی کە ۵۰ گرام لە بە‌رمکەیی لە لیترێک ئاودا دەکۆڵێنرێت و ئەوجا دەهالێنرێت، ژەم بە‌ژەم دەخۆرێتە‌وه.

عەنەب ناوی لە تەسکەرەیی داود ئەلئەنتاکیدا هاتووە: درمختیکە لە دارێ زەیتوون دەچێت لە بە‌رزێ و لافکردندا، بە‌لام زۆر دەرکاوێیە، گە‌لە‌کی مویی پێ‌وه‌یە، بە‌رمکەیی سوور و شیرینە بۆ نەخۆشیی قورپ و سنگ و کۆکە و جگەر و میزێدان و گە‌مە بە‌کار دێت، گە‌لا کۆتراومکەیی بۆ برین بە‌کار دێت، خواردنە‌وه‌ی ناوی گە‌لا کۆلاومکەیی بۆ چارمکردنی خوروو باشە. لە پزیشکی میلییی نوێدا عەنەب یەکیکە لەو میوانە‌ی کە بۆ چارمکردنی نەخۆشیی قورپ بە‌کار دێت، جگە لە‌وه‌ی کە ئارامدەرە و دەرمانێکە بۆ کۆکە ناوگە‌کەیی بۆ نەخۆشیی سینگ و میز پێ‌کردن و کەمکردنە‌وه‌ی ترشیە‌تی گە‌مە (حموضة المعدة) و هەناسە‌تە‌نگی باشە. ناوگە‌کەیی بە‌مجۆرە ئامانە دەکێت، ۵۰ گرام لە بە‌رمکەیی لە لیترێک ئاودا

محلولنیریت و نهوجا بهالئوریت و پوژی ۳ جار دوی خواردن بۆ ماوهی ۱۰ پوژ بهکار دیت.

عەنبە پرومکینکی خۆمالییە لە ولاتی چیندا، لە چوار هەزار ساڵ لەمەوبەرەوە لەم ولاتە روینراوه، نیستاکە یەکیکە لە پێنج میوه گرینگەکی چین، هەروەها لە هەندئ ولاتی تری وەکو رووهلاتی باشووری ئاسیا و نیوزلەندە. لە ساڵی ۱۹۰۰ وە بە شیوهیەکی فراوان لە کالیفورنیا و تەکساس و مەکسیکۆدا دەرۆینریت. عەنبە دەرۆینکی گەورە دیکاواییە، بەرەکی لە خورمایەکی بچوک دەچیت، شیرین، ڕەنگەکی قامویی مەیلە و ڕەش، بە تەری و بەوشکی دەرۆیت و لە دروستکردنی حەلّادا بەکار دیت.

عەنبە

مانجۆ = Mango

ناوێ زانستییهکی (mangi fera indica)



بنەرەتەکی رووهلاتی ئاسیایە. بە شیوهی کۆیلە نییە. بەرەکی ساف و زەرد و ڕەنگ زێڕینە. تۆنکی قوای تێدا یە. کرۆکەکی گۆشتن و زۆر ناودارە. بە تازمیی تامەکی خۆش. دەرکرت بە جۆرە ترشیاتیک (صلصلة)، پنی دەرکورت (mango chutney)

عەنبە وشەیهکی هیندییه. دەرختیکی بەردارە لە کۆمەڵەی قەزوان، بەرەکی خۆش، دەرۆیت و دەرکرت بە مەربا یان شەربەت یان ترشیات، لە ناوچە گەرمەکاندا دەرۆیت. لەم دواپییەدا لە میسریش دەرۆینریت، یەکیکە لە کۆنترین و هەرە گرینگترین میوهکانی ناوچەی مەداری و نیستوانییەکان. لە ۶ هەزار ساڵ لەمەوبەرەوە روینراوه. کەم بەر (میوه) هەیە کە پێوهندیان بە فۆکلۆر (Folklore) و ناینەوه هەبێت، عەنبە بە دەرختیکی پوژ داەنریت لە هیندستان، بنەرەتەکی باشووری ئاسیایە. بەلام نیستاکە لە مەلایۆ (Malaya) پۆلینیزییا polynesa و ئەمریکای نیستوانیی باشووری فلۆریدا و کالیفورنیا دەرۆینریت. عەنبە یەکیکە لە پرومکە کەمانە ناوچە گەرمەکان کە لە کاتی ڕواندندا چاکردنی بەسەردا هینراوه، نیستاکە نزیکەی ۵۰۰ تەحری لێ هینراوتە دی. عەنبە دەرختیکی جوانی هەمیشە سەوزە، نزیکەی ۹۰ پنی بەرز دەبێتەوه هیشووی گۆلەکی گەورە، لە گۆلی بچووک ڕەنگ پەمەیی پێک هاتووه. بەرەکی گۆشتنە لە هەرمی دەچیت، تۆیکلەکی زەردی مەیلە و سوورە، دەرکرتی (تۆنکی) گەورە تێدا یە، بەرمانی عەنبە زۆر جیاواژن لە یەکتی لە قەبارە و شیویدا، درێژییهکی ۳-۵ ئینچە، ڕەنگی کرۆکەکی پرتەقالی یان زەرد یان سوورە، کە پنی دەرکرت زۆر تام و بۆنخۆش دەبێت، ترش و شیرین و واتە مزرە، بەرە تازەکی (کە سەوزە) بە زۆری پێشالدار و ترشکی ناخۆشە. عەنبە یەکیکە لە میوه گرینگەکانی ناوچە گەرمەکان و خۆراکیکە بۆ نزیکەی پینجیهکی دانیشتوانی جیهان، لە ۹۹٪ی بەرەمی عەنبە بە راستەوخۆ بە تازمیی دەرۆیت، ئەوی تری بە شیوهی زەلاتە (Salad) و ساس (Sauce) و چەتنی (Chutney) دەرۆیت. هەروەها دەرکرت بە چێشت، وشک دەرکرتەوه و دەرکرتە قوتوووه، بەرەمی سالانی جیهانی بەرە عەنبە بە ۱۰۰ هەزار تەن قەبلینراوه.

بەرى غەنبە فېتامىنى زۆرى تېدايە. ئەمەللىرىمەتەنەي كە لە ۷ درمختى غەنبەوۈ دېت بەرامبەر دراممەتى ۲۰۰ دارخورما مەۋەستىتەۋم غەنبە بە تۆۋ (ناوك) و شەتل مېۋىنىرئىت. درمختى غەنبە درمختىكى تەمەن رىزە، بەرىكى زۆر مەدات، كە بەرمەكى پى نەگات مەخۇرىت، زۆر خۇشە. ھەروھە لە ترشپاتىشدا بەكار دېت. لە نېۋان دارستانى خورمادا مېۋىنىرئىت ئەگەر بە باشى خىزمەت بىكرىت و ئاۋ بىكرىت و پەيز بىكرىت. غەنبە چەند جۆرىكى ھەيە بە پىنى جىۋازىي گەلاكانى، غەنبەي گەلا پان و گەلا بچوۋك ھەروھە بەرھەم و تامەكەشى بە پىنى ئەم جۆرانە مەگۇرىت. غەنبە درمختىكى ھەرمەم سەۋزە، سەرم زوۋ كارى لى نەگات، ھەر درمختەكەي نىزىكەي ۷۰۰ دانە بەر مەدات.

بەرى غەنبە لە ۲۰% مادەي شەكرىن و ۱% پېۋىتىن و ۱.۲% چەۋرى و ۱.۲% ترشى ئەندامى ۱.۲% مادەي كانزايى تېدايە، جگە لە فېتامىنەكان. شەرىمەتى غەنبە بۇ خاۋكردنەۋى (مىلېن) پىخۇلە باشە. بەلام بەرمەكى بۇ چارمەكردنى سىكچوۋن و زەمچىرى و كرمى پىخۇلە باشە، ئەمەش بەۋە مەپىت كە بەرمەكى بۇ ماۋەي ۳ ھەفتە لەبەر ھەتاۋدا دابەرنىت ھەتا وشك مەپىتەۋە، ئىنچا مەھارپەرىت. لە ھىندىستان بەرى غەنبەي پىگەمىشتوۋ مەخۇرىتە سەر ئاگر و شەرىمەتىكى لى دروست مەكرىت بۇ چارمەكردنى ھەتاۋىردن (ضربۈ الشمس). بەلام گەلاي درمختى غەنبە بۇ چارمەكردنى نەخۇشپەكانى قوپىگ و سىنگ بەكار دېت بەۋەي كە گەلاكە مەسوۋىتىرئىت و نەخۇشەكە دوۋكەلەكەي ھەلەمەزئىت.

غەنبەرى شىل

العنبر السائل = ميعۈ سائلۈ

Liquid storax = liquid ambar = sweet gum

ئاۋگىنىكى بەلسەمىي پىزىشكىيە لە پۈۋەككىكى تاپبەتى درمەپىنىرئىت لەۋ ولاتانەدا مېۋىت كە لە نەۋرۈپەشتى نەرىي سېيى ناۋمېرستان، ھەروھە لە ئەمەرىكاي باكورى. جگە لەۋەي كە بە سەركەۋتۈۋىي لە ھەندىك ولاتى غەربىي و جەمەشەدا پۈىنراۋەم كە درز مەكرىتە قەدى پۈۋەكەكەۋە ئەم شەلمەي لى دېتە نەرمەۋە، لە شىۋەدا لە ھەنگۈىن مەچىت. جۆرە باشەكەي رەنگەكەي سېپپە، جۆرى ترى ھەيە رەنگەكەي خۇلەمىشى مەلەۋ قاۋەمىيە، پۈنىكى خۇشى لى دېت لە پۈنى ترشى جاۋى مەچىت. تامەكەي تال و توند و بۇنخۇشە، ئەم شەلمە لە پۈنى پەرشەۋەۋو و رىسېن و ترشى سىنامىك و ئەستىرۈل پىك ھاتوۋە. غەنبەرى شىل بۇ ۋىراكردنەۋەي پەردە لىنچەكانى لەش و سىنگ ئىشە بەكار دېت. گەنە بەمىز نەگات و مەپىتە ھۇي ئارەمكردنەۋەم مەلەمىشى لى دروست مەكرىت و مەخۇرىتە سەر بىرىن. پىزىشكەكان كوتۈۋىانە كە بۇ نەركردنى بەلغەم باشە.

\*\*\*

فاسۇلىا

(French or Haricot bean = Kidney bean)

Phaseolus vulgaris

يەككىكە لە كۈمەلەي ھاقەلمەنىيەكان، بەھا خۇراكىيەكەي لە ھى پۇلكە كەمتر نىيە. ھەندىك جار

بەرەمكەى بە سەوزى لى دەكرىتەو ۋ بۇ خوارەمەنى بەكار دىت. ھەندىك جارىش بەرەمكەى بە بۈۈمكەكەۋە دەھىلرېتەۋە ھەتا وشك دەبېتەۋە ئەوسا راستەوخۇ دەكرىت بە چېشت يان قوتوۋومۇم گىياھكە پىۋىستى بە پالېشت نىيە بۇى بچەقېنرىت. ھەز بە خاكىكى لمانى سوۋكەلە ۋ بە پەيىن دەكات. چەند تەحرىكى ھەيە لە رەنگ ۋ قەبارەدا جىاۋازن. لەمانەش تەحرىكى بەرەمكەى سوۋرە پىۋى دەگوترىت (Dutch brown bean) خۇراكىكى باشى تىدايە. تەحرى ترىشى ھەيە ۋەكو تەحرى چاۋە زەرە (العين الصفراء Yellow eye ۋ گورچىلە سوۋرە (Red kidney), ئەمانە بە زۇرى لە نەۋرۋيا ۋ ئەمەرىكادا نەۋرىن وشك دەكرىتەۋە دەلېن بىنەرىتى فاسۇلىا لە ھىندستانەۋەيە.

بۈۈمكەزەنەكان دەلېن كە زىاتر لە ۵۰۰ تەحر فاسۇلىا لە جىھاندا ھەيە، فاسۇلىا بە سى شىۋە دەخورىت، فاسۇلىاي سەوز وشك لە قوتوۋوكراۋ. دوكتۇر (لوكلير) ئەم خىشتەيەى دانائەۋە بۇ بەراۋردكردن لەننىۋان فاسۇلىاي سەوز وشكدا:



پىكەننەر	فاسۇلىاي سەوز	فاسۇلىاي وشك
ناۋ	٪۸۹.۱۷	٪۱۲.۶۳
چەۋرى	٪۰.۲۱	٪۱.۵۴
مادەى نىشاستەيى	٪۲.۵۰	٪۲۰.۷۷
مادەى كاربۇھىدراتى	٪۷.۵۲	٪۶۱.۵۶

لەم خىشتەيە دەرمەكەۋىت كە فاسۇلىاي وشك مادەى كانزايىيى فېتامىنى تىدايە، بە تايەتەى فېتامىنى (A.C) ۋ پېۋىتىن ۋ ناسن. ھەندىك بېرۋا دەلېن كە فاسۇلىاي وشك ھەرسى زىمەتە، بە تايەتەى لەلەيەن ئەۋ كەسانەۋە كە توۋشى كولىكى (قرچە) ى گەدە ۋ سوۋتەنەۋەى رېخۇلە دەبن، چۈنكە مادەى شەكرى زۇر تىدايە ۋ ئەمەش فرمانى ھەسكردن لە رېخۇلەدا دوا

دەخات، بەلام فاسۇلىاي سەوز ۋانىيە بۇ مروقى پىر باشە چۈنكە پېۋىتىن زۇرى زۇر تىدايە، فاسۇلىاي سەوز زەرد دەكرىت ۋ خۇى دەكرىت ۋ دەكرىتە قوتوۋەۋە بۇ ھەلگرتن. ھەندىك سەرچاۋەى زانستى دەلېن كە فاسۇلىاي سەوز خۇراكىكى باشە بۇ تازەكرەنەۋەى خۇكە سېيەكان ۋ بۇ ئەۋانە باشە كە نەخۇشىى دل ۋ پەستانى خۇىن ۋ بەدەرسى (سۈۋ الھضم) يان ھەيە. بە مەرجىك سەوز ۋ تازە بېت جگە لەۋەى كە دەمار ھېمەن دەكاتەۋە ۋ بۇ مېزكردن باشە ۋ جگەر ۋ پەنكرىاس بەھىز دەكات. بۇ ئەۋ كەسانە باشە كە تازە لە نەخۇشى چاك بۈۈنەتەۋە يان گەمشەى لەشيان ھىۋاشە يان بۇ بارى ماندوۋوبوۋن يان لمى گورچىلە يان پېۋىتىنى گورچىلە يان نەخۇشى شەكرە بەلام فاسۇلىاي وشك خۇراكىكى زۇر باشە چۈنكە كاربۇھىدراتى زۇر تىدايە، بە تۈىكلەكەۋە بخورىت باشە، چۈنكە ھەۋىنى (خمانى) تىدايە، بەلام بۇ مروقى قەلەۋ ۋ ئەۋانەى ژانەسك ۋ گرفت ۋ نەخۇشىى جگەريان ھەيە باش نىيە، فاسۇلىاي كولاۋ ھەلشېلارۋ بە شىۋەى شەلتە (كمان) بۇ سوۋتاۋى ۋ سوۋتەنەۋەى پىنست ۋ كەچەلى باشە.

## فندق

(بندق)

ناوه زانستیه‌کی *Corylus avellana*

دمومئیکه لقی باریکی همیه، له‌ناو دارستانه‌کاندا هه‌تا به‌رزایی ۱۳۰۰ مەتر دەرۆیت. به‌رمه‌کی له‌به‌رز گویز یان فستق دمجیت، توئیکه‌که‌ی له‌پیشدا سه‌وزه، دوا‌یی رهمق و قاومیی دمجیت، کرۆکه‌که‌ی ناو‌مو‌خ دمجۆیت، له‌مانگی ئابدا پێ دمجات. له‌نیوان مانگی شویات و نیساندا گۆل دمجات، له‌ئه‌نجامر شیکردنه‌م‌دا دهرکه‌وتووه‌ ناوکی به‌رمه‌کی ئهم مادانه‌ی تیدایه‌:

ئاو ۷.۱٪، پرۆتین ۱۷.۴٪، چه‌وری ۶۲.۶٪، کاربۆهیدرات ۷.۲٪، خونی کانزایی ۱.۳٪، سلیولۆز ۱۷.۳٪ جگه‌ له‌ فیتامین (B1) و کارۆتین. له‌م‌وه‌ بۆمان دهرمه‌که‌ویت، که‌ فندق ریزه‌یه‌کی به‌رزى له‌ چه‌مه‌ (پۆن)ی تیدایه‌ له‌به‌ر ئه‌وه‌ بۆ خۆراك و پیشه‌سازی باشه، ناوکی فنقی هه‌راو بۆ ئه‌و که‌سانه‌ باشه‌ که‌ تووشی نه‌خۆشیی شه‌کره‌ دهمین. هه‌روه‌ها له‌ شیر و که‌ره‌ و کولچه‌ و هه‌ل‌واشدا به‌کار دێت. خوارسەر فندق بۆ ئه‌و که‌سانه‌ باشه‌ که‌ تووشی لم و سووتانه‌وه‌ی رێبازی مێز دهمین. هه‌روه‌ها خوارسەر که‌وچکێکی بچوک، هه‌روه‌ها هه‌موو به‌یانیه‌که‌ بۆ ماوه‌ی ۱۵ رۆژ بۆ دهرکردنی تاکه‌ کرم (الدوده‌ الوحیده) له‌ پێخۆله‌ باشه. ئه‌گه‌ر ۲۵ گم له‌ توئیکلی لقی فندق له‌ لیترێک ئاودا بکولێنرێت بۆ تا هه‌ند خوارمه‌ باشه‌ هه‌روه‌ها ئه‌گه‌ر ۲۵ گم له‌گه‌لای فندق له‌ لیترێک ئاودا بکولێنرێت و بخورێته‌وه‌ باشت‌ر چاره‌یه‌ بۆ مێزکردن و نه‌خۆشیی پێست. هه‌ندیک له‌ گه‌لای وشکی فندق و گه‌لای گویز و که‌مێک سووتوو جگه‌ره‌ و که‌مێک خۆی تێکه‌ل دمجرت و تیکه‌لاومه‌که‌ له‌ پۆن و زه‌یتووندا دمجولێنرێت، ئه‌مه‌ دهرمانی‌که‌ باشه‌ بۆ چه‌ورکردنی شۆینی رۆماتیزم.

\*\*\*



فانیلیا = فانیلا = خرنووکی ئهممیریکایی بۆنخۆش

ناوه زانستیه‌کی *vanilla planifolia*

له‌ کۆمه‌له‌ی ئۆرکیدیه‌کانه‌ (orchidaceae) له‌ مه‌یدانی بازەرگانیدا به‌ فانیلیای مه‌کسیکی به‌ ناویانگه‌. یه‌کێکه‌ له‌ بره‌مه‌که‌کانی ناوچه‌ی دارستانه‌ شیداره‌ گه‌رمه‌کان، له‌ ئهممیریکای باشووردا زۆره‌ و به‌ تایبه‌تی له‌ مه‌کسیک و سیشیل و جامایکا. له‌وێه‌ چاندنه‌که‌ی بۆل‌اوبووته‌وه‌ بۆ

رۆه‌لاتی ئه‌فریقا: له‌ مه‌ده‌غشقه‌ر و تانزانیا و کۆنگۆدا. بره‌مه‌کی خۆه‌ل‌واسه‌ له‌به‌ر به‌رمه‌کی دهرۆینرێت. به‌رمه‌کی قۆچکی (قرن) لوله‌یی دریزه‌ نزیکه‌ی ۲۰ سم دریز دهمیت، رهنه‌که‌ی له‌ پێش سه‌وز نه‌وجا به‌رمه‌ره‌ که‌ پێ دمجات زهره‌ دهمیت، به‌لام دوا‌ی سازاندنی curing له‌ لایه‌نی پیشه‌سازییه‌وه‌ قاومیی هه‌ل‌مه‌که‌ریت، به‌ره‌ سه‌وزمه‌کی ماده‌ی فانیلینی (vanillin) تیدا په‌یدا نابێت دوا‌ی ئه‌و سازاندن نه‌میت، له‌به‌ر ئه‌وه‌ به‌ره‌ سه‌وزمه‌کانی به‌ر له‌ پێگه‌یشتنیا‌ن کۆ دمجرتنه‌وه‌ و دهمسازینرێن و وشک دمجرتنه‌وه‌



لە بىبابانى رۇئاۋاي سەرۋى جىزىرە، كەركووك، ھەولېز، پواندز و سلېمانى دەپۈت، پەنگىكى ئەرخەوانى لى دەرمەھىنرەت لە پەنگى لېتموس (Litmus) دەچىت، كە بۇ ناسىنەۋەى مادەى ترش و تفت لە تاقىگەكاندا بەكار دىت. جاران لە مەيدانى پزىشكىدا بەكار دەھىنرا، تۆۈمكەى پەۋشتى پىشەنەۋە (مقىء emetic) و پەۋانكرەنى (مسهل purgative) ھەيە.

قات

(kat = khat)

ناۋە زانستىيەكەى *celastrus-edulis = Catha edulis*

دەۋەنىكى سۈرۈشتىي ھەردەم سەۋزە، بە زۆرى لە ئەفرىقىا (جەبەشە) و يەمەن و عەرەبى سەۋودى دەۋرۈنرەت. كە دەۋەنەكە تەمەنى دەگاتە چوار سال و بەرزىيەكەى دەگاتە ۱-۱۰ م، سوۋدى لىر ۋەرمەگىرەت. گەلاكەى مادەيەكى سېركەرى تىدايە. قات بە چەند پىگەيەك بەكار دەھىنرەت:

۱- جوۋىنى گەلاكەى بە تەرى.

۲- گەلاكەى ۋەكو توتۇن دەكىشەت.

۳- خواردنى ناۋى گەلاكەى ۋەكو.

قات كارىكى خراپ دەگاتە سەردان و بە تاييەتى ۋەكو و پەردەى ناۋەم و زمان و لىو.

پرومكى قات لە خىزانى پەمىيەكانە (الفصيلة الحارابية).

قارچك

(فطر = عيش الغراب)

بە ئىنگلىزى: mushroom

بە زانستى: *agaricus campestris*



لە ئەنجامى شىكرەنەۋەۋە دەركەوتوۋە كە پىژەى پىرۋتەن لە قارچكدا لە نىۋان ۳۰-۶۰%، كەچى لە شىرى و شىكرى ۲۶،۵% ھەندىك ترشى نەمىنى سەرەكى ۋەكو (لىسىن) تىدايە كە لە پىرۋتەنە پرومكىيەكانى تىرى ۋەكو پاقىلەمەنىدا نىيە، پىرۋتەنى قارچك لە پىرۋتەنى ماسى دەچىت، ۋەكو دەركەوتوۋە كە گۈرەكە ھەز بە ئالىكىك دەكات كە پىرۋتەنى

قارچكى تىدا بىت. زاناكان ۋا بەتەمان كە پىرۋتەنى قارچك بۇ تاقىكرەنەۋە بىرەتە مەكەرۈنى و شەۋرە... ھەت و جۈزە خوارەمەنىيەكەۋە كە قارچكى تىدا بىت، لە شىۋەى گۆشتدا يان بىرەت بە مادەيەكى تام و بۇنخۇشكرەنى ۋەكو بەھارات لە شۇربادا.

قارچك خۇراكىكى بە سوۋە بۇ لەش:

قارچك بەھايەكى خۇراكىكى گرىنگى ھەيە، بۇ پىكەينانى لەشى مۇۋف، بەو پىرۋتەنە و چەۋرى و

مەدەنئەنەنى كە تېئىدايەتنى ومكو پۇتاسىيۇم و كالسىيۇم و ناسن و فسفۇر و گۇگۇرد و زىنك و مس و فېتامين (B1) و (B12) و (C) فېتامين (D) و (A). ھەرچەنمە كە شاعىرى لاتىنى (مارشاليس) پېكھاتى كىمياويى قارچكى نەمەزەنى، لەگەل ئەومشدا جارېك لە نووسىنىڭدا گوتويەتنى (شېئىكى ناسانە نەگەر واز لە زىو و زىر و سۇزى ھەفلالان بېئىنن، بەلام شېئىكى زەمەتە نەگەر واز لە قاپېك قارچك بېئىنن)، لە ھەندىك ولاتدا ومكو پووسىيائى كۇن، قارچك لە جىياتى گۇشت و ماسى لە كاتى پۇژوودا دىمخورا، ھەندىك ئەفسانە و چېرۇكى سەير لە بارەى قارچكەو ھەيە. بۇ نەمۇنە ھەندىك كەس لەو باومرەدا بوو كە پەيدا بوونى قارچك بە كىتوپرى، بەھۇى ھەورە برىسكەو ھەيە يان نوقلانى چاكى يان خراپى بوو، تەنەت پوومەزەنى فرەنسايى (سېاستىيان فىلانت) لە سالى ۱۷۱۸ز. دا بلاوى كىردو ھەتەو كە پەيدا بوونى قارچك لە كارى شەيتان و جۇكەيە. ھەتا ئەو بوو زاناكان لەم دوايىيەدا، لە سەدى ھەزەمدا بۇيان دەرگەوتووە كە قارچك بە سېور (Spore) زىاد دىكات، بە تايەتنى لەو شۇنەنەدا كە ئالوگۇرى سود ھەيە لە نىوان قارچك و ھەندىك دەرەختى نىزىكى خۇيدا، دەرەختەكە مادەى كارىۋەدات دىكات بە قارچكەكە و قارچكەكە مادەى ناپتروچىن دىكات بە دەرەختەكە. قارچك لە گەشەكردنەدا زۇر خىراپە، بە رادەيەكى ئەوتۇ دەتوانىن بلىنن كە دىشېت لە پۇژىكدا پى بگات، جارى وا ھەيە، قەبارەى ھەندىك جۇرى قارچك دىكاتە قەبارەى كالىككى مامناۋەدى، كەچى جۇرى تىرىش ھەيە، بە مىكروسكۇپ نەبىت ناپىرنىت، ھەتا ئەمىرۇ زىاتر لە ھەزار جۇر قارچك دۇزراۋەتەو لە جىھاندا، بە نەگەن زەوى ھەيە قارچكى تىدا نەپۇت.

زاناكانى بايۇلۇجى، تۋانىويانە كە يەكەم پەچەلەكى قارچك لە جىھاندا بېئىننە بەرەم. ئەو پەچەلەكەى كە بەرەمەستىي گەرمى و نەخۇشى دىكات، ئەمەش لە ولاتى كەنەدا، لە زانكۇى تورنقۇ، لە قاپى شووشەدا، لە ژىر سەيرەشتىي زانايان (ھوركن و ئەندرسن). كە تۋانىويانە پەچەلەككى دووپەگ (ھىچىن) لە قارچكى بازىرگانى (ئاسايى) و قارچكە كىۋىلە بېئىننە بەرەم. جا نىازيان وايە كە تاقىكردنەو لەسەر بىكەن بۇ ئەوئەى بزانن لە مەيدانى بازىرگانىدا ھەتا چ رادەيەك سەرگەوتو دەبىت. مېژووى قارچك: نىزىكەى دووسەد سال دەبىت كە چىنپىيەكان و يۇنانىيەكان دەستيان كىردووە بە پۋاندنى ئەو جۇرە قارچكەى كە دىشېت بۇ خواردن. لە نووسىنە مېژوويەكاندا دەرەكەۋىت كە چىنپىيەكان و يۇنانىيەكان ھەوليان داۋە قارچك بپوئىنن. يەكەم لىكۇلىنەوئەى زانستىيانە كە لەبارەى قارچكەو نووسرايىت و بلاو كرايىتەو لە سالى ۱۶۰۰دا بوو، لە فرەنسا.

يەكەم نەتەو ە قارچكىيان پۋاندووە و بۇ خواردن بەكارىيان ھىناۋە فرەنساىيەكان بوون و لەۋنۋە چوۋە بۇ ئەورۋا و ئەمەرىكا و ئاسىيا و ئىنگلەتەرە، ئىستا قارچك لە ئىنگلەتەرە بە شىۋەيەكى بازىرگانى دەرۋىنرەت.

بەرەمەى قارچك: لە ئەنجامى ھەلۇمارەو دەرگەوتووە كە تەنىيا بەرىتانىا لە سالانى ۱۹۸۶-۱۹۷۵دا نىزىكەى ۴۹ ھەزار تەنى لە قارچك ھىناۋە بەرەم، لەم كاتەدا كە بەرەمەى جىھان نىزىكەى چارەكە مىليۇنكە تەن بوو. پۋاندنى قارچك زۇر بە بەرەكەتە، چۈنكە ھەر ھىكتارىك لە زەوى ۲۰۰ تەن قارچك دىكات. لەم چەند سالىدا لە عىراقىشدا دەست كراۋە بە پۋاندنى قارچك و بەرەمەكەى لە قوتو



و ھاكەندا گەشتووئە بازار، ۋەكو لە كارگەي كەربەلادا.

لە كۆنەرە قارچك خۇراكىنى سەرەكەيە لە ھەندىك ولاتدا، ۋەكو لە چين و بابان، ئىستاناكە پەسپۇرانى خۇراك ددان بەم راستىيەدا نەين و ھەندىكيان لەو باومەردان كە ھەندىك جۇرى قارچك بىزكى زۆرى لە فېتامين (B)ى تىدايە كە بەرھەلستى دژى نەخۇشپەكانى مۇرۇف ھتر نەكات، بە تايبەتى ئەگەر لەگەل گۆشتدا بخورىت، بەرھەلستى ھەندىك نەخۇشى باوى ۋەكو پەستانى خوين و پەقبوونى خوينبەرەكان نەكات، چونكە مادىيەكى تىدايە كە تىكراي پىژەي مادى كۆلىستروئەل لە خويندا نەبارىزىت و بۇ چارەكردنى خوين كەمى بەكار دىت. لە ھەندىك ولاتدا بۇ كرم فېندان و چارەكردنى ناويەند (استسقاء) و سووتانەوى قورگ. ھەندىك لىكۆلىنەوى ۋاى نەرخستوو كە قەدى ھەندىك جۇر لە قارچك يارمەتى چارەكردنى شىرەنچە (سرطان) نەكات.

پواندى قارچك:

لە كۆنەرە چىنپەكان قارچكيان لەسەر دارى بەرپو لە چىاي ھالاسكان، لە دورگەي (جيجود)ى نىزىك كەنارى باشوورى نىمچە دورگەي كۆزىاي باشوور پواندوو، چالى بچوك بچوك لە قەدى دار بەرپودا نەكەن، بە مەرجىك تەمەنى داربەرپوۋەكە لە نىوان ۲۰ - ۳۰ سالىدا بىت. تىكەلاۋىكى پاكزەكەرەو (مەقم) لە نارەمدار و كەمەكى بىرنج نەكەن چالەكەرە چەكەرەي قارچكەكە نەكەن ناو ئەو تىكەلاۋەو پوان و گەشەكردنى چەكەرەكە نىزىكى سالىكى تەواۋى پى نەوئىت، دواى نەوى قارچكەكە پى نەكات، ھەر دورو مانگ جارىك نەچنرەتەو بۇ ماۋەي پىنج سالى.

قارچك پوۋەكىنى پى گۆلە چەند شۆمەيكە ھەيە بە تايبەتى لە شۆنى سارد و شىداردا نەوئىت، ۋەكو لەناو دارستانەكاندا لە قەراغى نەختەكانەو و لەسەر ئەو پىيانەي كە كەسيان پىدا ھاتوچۇ ناكات و لە مۇرگەكاندا. لە نەجامى لىكۆلىنەوۋە، ئەو نەپىيانەي كە نەورى چۆنىتەي چەكەرەكردن و پواندى ئەم پوۋەكەيان دابو، پوۋن كرانەو، ۋا نەركەوتوۋە كە ئەم پوۋەكە بە سېۋى (بوغ = سېۋى = Spore) (سېۋى: بىرىتەيە لە نەكۆلەي ورد لە قارچكەكەدا لە ژىر پەردەيكەدا كۆ نەبەنەو كە لە شەبقە نەجىت) زىاد نەكات. جاران نەيانوت كە قارچك لە شەۋىكدا پى نەكات، بەلام بە پىچەوانەو چەند رۆژىكى پى نەوئىت بۇ نەوى بەگاتە قەبارەي ئاسايىي خۇي. لەشى ئەم جۆرە پوۋەكانە مادى كۆرۈفەيليان تىدا نىيە و لەسەر ئەو كارىۋنە نەژىن كە لە نەجامى پىزىنى مانە ئەندامىيەكانەو پەيدا نەبن، قارچك گەلەك پەنگ و بۆن و شۆۋەي ھەيە. ھەندىكيان قەبارەكەيان چەند مەلمەتەزىكە كەچى ھەيانە كىشەكەي نەكاتە ۴ كىلوگرام. قارچكى بۆلىتەس (Boletus)ى مەژن، كە لە ھەندىك ناۋچەكانى فرەنسادا نەوئىت، ھەندىك جارى قەبارەكەي نەكاتە قەبارەي چەتەزىكى بچوك.

مىژوۋى قارچك:

زەمەمەتە دواى ئەم پوۋەكە بەكەوين ھەتا سەرەتاكەيان. لە راستىدا ھەندىك بوۋەرد (متحجرات) دۆزراۋنەتەو لە قارچكى ئىستا نەچن، ئەمەش بەلگەيەكە بۇ نەوى كە قارچك لە دىز زەمانەو ھەبوۋە ھەردەسا ساۋى لە ھەندىك نەقى ئەدەبى و زانستىدا ھاتوۋە بۇ نەوئە (ھۇمىروس Homer شاعىرى گىزەكىس بە. ارپانگ) گىزەوۋەتەي كە ئەم پوۋەكە بە چەند نەرەيەك (آجىل) خىرا زىاد نەكات. بە كارى

باران.

پواندن: چەند تاقىركردنەومەك كراوه بۇ پواندننى قارچك و دوومەلان، دواى ئەوەى كە قارچكى پارىس (البارسىيە) لەناو كانەبەرد و لەناو زەمەيدا دۆزرايەو، لە فرەنسا، خەلكى ئەومەيان بەبىردا ھات كە بە پىگەمەكى پىشەسازىيانە بېرىنن. ئەمۇ بەرھەمى سالانەى قارچكى پوئىتراو گەشتووتە ۲۵ ملئون كىلوگرام. قارچك بووتە سەرچاومەكى گرینگ لە سەرچاومەكانى سامانى ولات. لە ھال ئەمەشدا خەلكى گەلەك زانىارىيان لە بارەى قارچكەو بە دەست كەوتو، ھەتا واى لى ھاتووە كە ھەندەك لەوانەى خولپاى (ھوايە) قارچكەيان ھەيە، دەستيان كەردووە بەكۆكردنەو، ئەو قارچكەنەى كە پىگەى لىنانيان (طەي) ھەزان. ھەندەكەيان جۆرى كۆپەى قارچكە ژەھرىنە، لەبەر ئەو پەيوستە پوو بەكرىتە ئەو كەسانەى كە لەم مەيداندا پەسپۆن بۇ ناسىنەومەيان.

قارچكى كوشنە: لە راستىدا لەناو ھەزاران جۆرى قارچكدا تەنبا سى جۆرى كوشنە ھەيە، ئەمانەش لە جۆرى ئەمانىتان (أمانيت Amanita) و بەناو پانگەرتىنيان (ئەمانىتا فاللۇيدس Amanita phalloides)، كە پەى نەگوتىت پاشاى مردن (ملك الموت)، ئەمەش پوومەكى جىگىرى تەنكە، پەربە و ئەلقە و تەبەقى (صفائح) سەپى ھەيە، تام و بۆنەكى خۆش نەيە، ھەرچەنە كە نەبەت راستەوخو خواردنەكى ئاقى بەمەنەو، زۆرجار پەنگەكانەيان دەبنە ھۆى سەر لىشۆوان. مەوۋى شارما ئەتوانىت بە سى سەفتى ئاشكرا لە يەكەيان جەيا بەكاتەو، سەفەتەكانىش ئەمانەن: پەردەى قارچكى، ئەلقەى پەرمەيى تەبەقە سەپپەكان. بەمەدا بۆى نەرمەكەوت كە كامەيان كوشنەمە.

قارچكى ترسناك: ھەتا ئىستا زاناكان تەوانىيانە كە شەست (۶۰) جۆر لە قارچكى ژەھرىن نەستنىشان بەن. بەلام جگە لەو سى ئامانىتانەى كە باسما كەردن و ھەندەك بارى تەبەتى، لەوانە نەن، كە بەنە ھۆى مردن. ھەرچەن كە ھەندەكەيان دەبنە ھۆى سووتانەو، رەخۆلە و يان نەش و ئازار لە گەمەدا، پان پەشۆى لە بىنايىدا (الابصار)، پان ئارەق نەردانىكى زۆر و بەرزىوونەو، پەلى گەرمەى لەش. ھەندەكى تەريان دەبنە ھۆى ئاوسانى دەم و چا. لە نەوان جۆرە ترسناكەكاندا، جۆرە ھەيە كە خواردنى دەبەتە ھۆى (ھەلۋەسە)، (ھەلۋەسە خەپالى درۆ) مادەمەكى ئەوتۆى تەدايە كار نەكاتە سەر ھاوسەنگى زەرى (الأتزان العقلى) و نەروونى. ئەم نەشانانەش دواى خواردنى قارچكە كە بە نەزىكەى سەعاتەك بەمەر نەكون. ھەلۋەسە پەو دەست پەى نەكات كە تەوش ھاتووەكە لە پەشدا ھەست بە تەكشكانى لەش نەكات، ئەنجا نەبووژتەو و دىسان تەك نەچتەو، بىلەپەى چاوى فراوان دەبەت، ئەنجا باسى ئەو خەيالانە نەكات كە لە مەشكەدا گەنگەلە دەنەن، لە كۆتەيىدا ھەم دەبەتەو و نەچتە بارى خاموشىيەو. ئەم جۆرە قارچكە، بە تەبەتى لە مەكەسەك ۱۵ جۆرى ھەيە. لىرەدا ھاوالاتىيە نەمەتەيەكان لە بۆنە نەپەيەكانەياندا بەكارى دەھەنن، بۇ نەوونە لە ھەندەك لە ھۆزەكاندا، چەن كەسەك لە نەپەرستەكان، لە دەورى پەزىشكە جادووەگەرەكان كۆ دەبنەو، جادووەگەرەكە بە شەنەي دەست نەكات جەوونى ئەو قارچكە پەرزەنە. ئەنجا دەست نەكات بە ھەلامەدانەو، ئەو پەرسىارانەى كە ئاراستەى نەكەن.

مەردن: ھەرچەنە كە ھەلۋەمەرىكى وەد لەم مەيداندا نەيە، بەلام وا نەرمەكەوت كە پەرداوى مردن بە ھۆى قارچكى ژەھرىنە لە سەرتەى دەم سەدەيەو، لە سەلەكەدا، لە سەدەو ھاتووتە خوارەو بۇ ۱۰.

بەلەم لە سەمەى ناوهراسندا، بە تايبەتى لە كاتى قاتوق و برستیدا، ژمهرراویبون بە قارچك زۆر بووى  
 نەدا. لە پال ئەمەشدا ژمهرراویبكردن بە قەستى بە تەمەعى مۆلك و مال بە نەست كەوتن پووى داوه  
 مێژوو بۆمان نەگێرێتەوه كە چۆن خويندەى ژمهراتۆر (نیرۆن) قاپىكى قارچكى نەرخواردى مێردەمكى.  
 ژمهراتۆر (كلاودیوس)، مامى نیرۆن داوه، بۆ ئەوەى بىكوژیت و نیرۆن بچیتە جێى. بەلەم ئەمەى چەند  
 نەرمانىك هەمە بۆ چارەمەردنى ئەوانەى كە بە قارچكى ئەمانیتا (كارىگۆنى سوور) ژمهرراوى نەبن  
 گرینگى ئەمانەش نەرمانىكى تايبەتییە (دوكتۆر دووچارى دى، لاریفەر دای هیناوه)  
 بۆگەكانى خۆپاراستن:

لەگەڵ ئەمەشدا پێویستە لەسەر ئەوانەى كە خولیاى قارچك خواردنیا نەهەمە، كە شارمەزاییەكى  
 ئەوانیان لە زانستى پووەكا هەبێت، بۆ ئەوەى خۆیان لە زۆر هەلە بە دوور بگەن. بۆ ئەمۆنە نەبێت  
 خاكى نەرووشتى قارچكەكە بە باشى هەلبكۆلرێت، بۆ ئەوەى بە تەواوى بەشەكانى ژێر زەوى  
 نەریكەوێت، چونكە ئەمانە بەلگەن بۆ ئەوەى كە ئەو قارچكە ژمهرین بێت یان نە، هەروەها نابێت ئەو  
 قارچكە بە كارى ناوهموا و مێروو پزى بێت، نابێت قارچكى پیری پووكاوه یان وشكەوهمبوو بۆ خواردن  
 بەكار بهێنرێت، چونكە ئەمانە بە زۆرى ژمهرین.

جۆرمەكانى قارچك:

۱- ئەو قارچكەنەى كە بۆ خواردن نەشتێن:

أ- مۆریل (غوشنة Morel) ئەمە تەمەكەى خۆشە خەلكى حەزى لى ئەمەن، لە قەرەغى پەرزێن و  
 لە نەرووشتى دارستان و لەژێر دارە پەشدا (دردار) نەپوین.

ب- بۆلیتەس (بولیتس Boletus): شەبەكەى واتە كۆلۆمەكى درزى تێداپە، بە ئاسانى لە پەكتى  
 جیا نەگێرێتەوه بە زۆرى لە وەرزی پایز و هاویندا نەرمەكەوێت، لەناو دارستانى گاز  
 (سەنەوەر) دا.

ج- ئەگاریك (الفاریقون Agaric = agaricus) زۆر بەناویانگە لەناو دارستان و مێزگەكاندا  
 نەرمەكەوێت.

۲- قارچكى ژمهرین:

أ- بلفى گورگ = قارچكە گورگەنە (نفع الذئب Puff balls) ناوێ زانستییەكەى Lycopedron  
 پەنگەكەى سەبى ئینجا زەرد نەبێت، لە پایزدا، لەناو مێزگ و دارستانەكاندا نەرمەكەوێت  
 ئەمیش جۆریكە لە قارچك كە سەرمەكەى بە شێوەى قۆز، سەپۆى پێوێه.

ب- قارچكە مارانە یان قارچكە گولانە یان كۆلۆى مردن (قلنسوة الموت Death cap) ناوێ  
 زانستییەكەى Amanita phalloides یە. كۆلۆمەكى مەیلەو سەوزە، پێشووەكانى ژێرەوهى  
 (خیاشیم Gills) سەپین، لە بنكى قەدەمەیدا پەرمەیهكى هەیه لە شێوەى كاسەداپە، پەنگەكەى  
 جوان نییە، لە هەموو جۆرە ژمهرینەكانى قارچك ترسانكترە، لەناو دارستانەكاندا نەرویت  
 بەتایبەتى دارستانى بەروو، لە ۹۲٪ ی باری ژمهرراویبون بەمجۆرە قارچكە نەبێت، لە ماوه

۳ هفتەدا دەبىتە ھۆى بۇرۇنەو و مردن. ئەمە ماوھى چەند سالنىگە لە عىراقدا قارچك دەپروئىرئىت و لە كارگەيەك لە پارىزگاي كەريەلادا نكرىتە قووتوومو و دەنئىردىتە بازار بۇ فروشتن.

قارچكى ناسايى و ئەگارىكى ژەھراوى:

قارچكەكان (fungi) بەشئىكن لە بەشەكانى جىھانى پووك. قارچكى ناسايى (الفطر الاعتيادى = عيش الغراب = Mushrooms) و ئەگارىك (غارىقون - Toadstools) پارچەيەكن لە پووكەكە و برىتئىن لە بەر يان پارچەى زاووزى، كە ھەندىك لەم رووكەكانە (نەوك ھەموويان) دەپھئەننە بەرھەم. لەشى ئەم رووكە برىتئىيە لە تۆپەلە مەزوويەكى بەيەكداجوو بە شىوھى تۆز پئى نەگوترىت مەزووھ قارچكەيەكان، واتە ھايفاكەكان (الھايفات Hyphae) لەشەكەش ھەموو پئى نەگوترىت رىس (غزل) قارچكى، واتە مايسيلىۆم (Mycelium)، مايسيلۆم لە قارچكى ناسايدا لە ژىر خاكەكەدا دەبىت. قارچكەكان زۆر جىاوازن لە پووكەكانى تر بەوھى كە كلۆروفىليان (Chlorophyll) واتە مادەى سەوزيان تىدا نىيە، ئەم مادەيەى كە پارمەتئى پووكەكەدات لە دروستكردى خۇراك واتە مادەى كىمىايىي ساكاردا. لەبەر ئەوھ دەبىت قارچك لەسەر مادەى پووكى يان گىيانەوھرى تر، زىندوو بن يان مردوو بژىن. ئەگەر لەسەر گىيانەوھر بژىن پئىيان نەگوترىت مەشخۇرمەكان (مطلقة Parasitic) و ئەگەر لەسەر مادەى مردوو بژىن پئىيان دەوترىت مردووخور (گەندەمخور = رمية = Saprophytic) بەلام زۆريەى قارچكەكان گەندەمخورن، خۇراك لە گەلاى رزىو و شتى لەم بابەتەوھ وەرئەگرن. زۆرمان دەتوانىن پووكى قارچك بناسىنەوھ، ھەرچەنئە ئىمە وا ئەزانىن كە جۆرمەكانى ئەگارىك ھەموويان ژەھرن، بەلام لە راستىدا ھەندىك جۆرى ژەھر نىن، بگرە بۇ خواردن دەست دەبن، قارچكى ناسايى لە كىلگە و باخچەكاندا دەرويت، بەلام ئەگارىك لە دارستانە شىدارمەكاندا دەرويت، لە كۆتايىي ھاوين و لە ھايزدا، قارچكى ئەگارىك بە سېۋر (بوغ Spore) زىاد نەكات، سېۋرى ورد لەسەر پووى ژىرمەوھى سەرى قارچكەكەدا پەيدا دەبن، ئەم سېۋرەنە لە نەكە ورنەكانى تەپوتۆز دەچن، واتە لە تۆوى پووكەكان بچوكترن. ئەگەر ئەم سېۋرەنە بكوونە سەر زەوييەكى لەبار دەروينەوھ، بەشى زۆرى قارچك لە سەر و لە قەد پەيدا دەبن، مەشئىت قەمەكى درىژ و بارىك بئىت يان ئەستوور و خېبئىت، پووى سەرمەوھى سەرمەكى يان تەپ و لىنچ دەبىت يان پئىستىكى وشك داھوشراو بئىت.

بۇ ئاگەدارى:

پەيوستە لەسەر ھاوولاتيان، ئەو قارچكەكانە بەكار بھئەن كە لە كىلگەى تايبەتيدا دەروينئىت و و نەكرىتە پاگەتەوھ، تىيىنىنى مئزوى چىنەوھ و لەكارگەوتنى قارچكەكان بگەن و دەبىت ئەم پاگەتە لە بەفرداندا ھەلبىگىرئىت و بە پئى توانا قارچكى تازە بئىت. نابئىت قارچكى كئوى بەكار بھئىرئىت، چونكە لە وەرزى بەھار و ھايزدا ھەندىك قارچكى كئوى لەناو كئىلگە و دارستانەكاندا پەيدا دەبن، ئەمانە زۆريەيان ژەھرىن بۇ مروؤف. ناسىنەوھى قارچكى باش شارمەزايىيەكى تەواوى پى دەوئىت، چونكە ھەندىك لە قارچكە ژەھرىنەكان لە قارچكى باش دەچن.

قامیشی شکر

قصب السكر = مصان Suger cane

ناوه زانستییه کی Saccharum officinarum



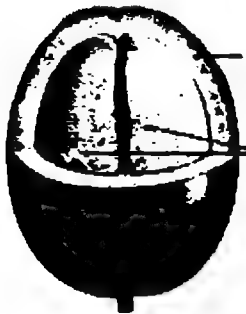
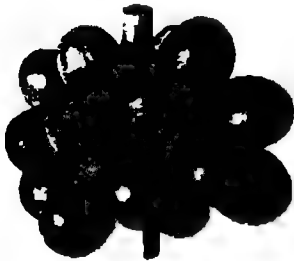
پروهمکیکه له کۆمهلهی دهغلودان (النجلیات) له نزیکه ی ههزار سال بهر له زاینهوه له هیندستان پروینراوه. ههندێك جار قهههکی دهگاته بهرز ۷مهتر، تیرههکی ۵سم، پره له کرۆکیکی (لب Pith) نهرم و ئاوگیکی شیرینی ئێدایه که شهکری لێ دهردههینریت. له شوینی گهرم و زۆر باراناویدا دهرویت. ئهو ولاتانهی که به رواندنی قامیشی شکر بهناوبانگن، هیندستان، چین، فهرموؤزا، ئهندهنوسیا، بهرازیل، دوورگهکانی هیندی رۆئاوایی، بهتایبهتی دوورگی (کوبا).

شکر سهراوهیهکی باشه بۆ وزه له لهشدا، قامیشی

شهریش سهراوهیهکی باشه بۆ بهرهمهینانی شکر، بگره له چهومندر باشتیه، شکر خوراکێکی باشه بۆ لاوازی ئێسک و جگر بههیز دهکات و چاره ی قهیزی و میزهچۆرکی دهکات. شهکری نهبات (شهکری قامیش) سوودیکی باشی هیه بۆ چارهکردنی کۆکهی درێزخایهن و دهنگ گری، بهلام واباشه که لهگهڵ ترشی لیمو بهکار بێت.

قاوه

(القهوة = البن = Coffea Arabica = Coffe)



پروهمکی قاوه دهمهینکی ههرهم سهوزه، نزیکه ی ۵ مهتر بهرز دههینتهوه، ئهگهر له باخدا پروینریت دههینت ههلبهاچریت. بۆ نهوهی له ۲ مهتر زیاتر بهرز نههینتهوه و کرێکارهکان بتوانن قاوهکی لێ بچننهوه. شیوهی گهلاکهی لهسهری قهمه دهچیت، به شیوهی جووتی بهرامبهر یهکتر لهسهر لقهکان ریز دهبن، پرووی سهروهی گهلاکهی له پرووی خواروهی سهوزتره، دهمهنی قاوه به تۆو زیاد دهکات، دههینت ئهو تۆوه له باشتیرین دهمهنی قاوه وهریگیریت، له پێشدا تۆوهکی له شهتلههرا (مشتل Nureseries) دهرۆینریت. دوا ی سالتیک شهتلهکان دهمویرزیتیهوه بۆ کێلگی تایبهتی، دهمهنی قاوه پنیوستی به ههلبهاچین و ئاودان و پهینکردن هیه.

چینهوهی بهری قاوه: بهرهکی به دهست لێی دهمچریتیهوه،

چونکه هممويان پيکهوه پي ناگن، نمبیت تهنیا بهره پيگه‌یشتووه‌کانی لی بکړیته‌وه. نیمه‌ش چند هفت‌ه‌یک دمخایه‌نیت. له کارگه‌دا، دمنکه‌که له توپکل و کروک (لب) و بهرگه‌ته‌نکه‌کان و پیسته‌زیویه‌که جیا دمکړیته‌وه. نینجا دمنکه‌کان پوژلین دمکړین و دمکړینه‌تورره‌که‌وه به کیشی ۱۳۲ راتل بۆ ناردنه نمره‌وه. دموه‌نی قاوه له تمه‌نی ۲-۴ سالی‌دا گول دمکات، گول‌که‌ی له شپوه‌ی بوزیدایه، په‌رمکه‌ی سپیبه، زور جوانه، له گولی زه‌مق دمچیت، له باخه‌لی گه‌لا‌کانه‌وه نمره‌مچیت. به‌رمکه‌ی شپوه‌ه‌یلکه‌ییبه، له پیندا سه‌وزیکی تیره‌ دوی ۶-۷ مانگ پي دمکات، زهره‌ نینجا سوور ه‌لد‌م‌گه‌ریت. به‌ری قاوه‌ ه‌تا رانیه‌کی زور له به‌ری گیل‌اس (کرز Cherry) دمچیت له قه‌باره و شپوه و رینگدا. به‌رگه‌ سووره‌کی دموری کروکی‌کی شیرینی داوه. له‌ناو کروکه‌که‌دا دوو نمک‌ه‌یه. دوو دمنکه‌که‌ش به په‌رمیه‌کی تنک دموره‌ دراوین له پیسته (رق Parchment) دمچیت، ه‌مروها به‌رگی‌کی تنکی تریشی ه‌یه پي دمکوتریت پیسته‌ی زیوی (الجلد‌الفضي). دمنکی قاوه‌ شپوه‌یه‌کی سه‌یری ه‌یه، دیوی‌کی قوپاوه و دیوی‌کی قوقزم. دوو دمنکه‌که له دیوی قوپاوه‌که‌وه به‌رام‌به‌ر یه‌ک و‌مستان.

برژاندنی قاوه:

دمنکی قاوه دوی چینه‌وه، هیچ تام و بونیک‌ی خو‌شی نیبه. بۆ خواردن دمست نادات. له‌به‌ر نه‌وه پینش به‌کاره‌ینان نمبیت به‌رژنریت (تحميض Rosted)، برژاندنه‌که له‌ناو لولوی مه‌عمیدیا دمکړیت، که به گاز یان کارمیا گرم دمکړیت. دوی برژاندن به‌ه‌ا‌ر‌دریت. ه‌مندیک جار چند جۆرک له قاوه‌ تیکل دمکړیت به مه‌بستی نه‌وه‌ی که تیکه‌لیکی تام و بونخو‌شی لی نامانه‌ بکړیت، یان ناوی کولاو دمکړیت به‌سه‌ر قاوه‌ی ه‌ا‌راودا و تیک ه‌لد‌م‌وریت و دوی ۴ خوله‌ک دمخوړیته‌وه. یان قاوه‌که ناوی ساردی به‌سردا دمکړیت و گرم دمکړیت. ه‌رچو‌نیک بیت نمبیت قاوه‌که تازه بیت و بریکی زوری تی بکړیت و نه‌ه‌یلریت زور بکولیت. قاوه‌ ماده‌یه‌کی تیدایه پي دمکوتریت کافائین (Caffeine) فنجانیک قاوه‌ی لی‌ن‌راوی ناسایی نزیکه‌ی ۱۲۰ میلی‌گرام له کافائینی تیدایه. هم ماده‌یه بۆ نه‌ه‌یشتنی ماندوویتنی و خو لی نه‌که‌وتن سوودی ه‌یه. به‌رازیل یه‌که‌م ولاته له به‌ره‌مه‌ینانی قاوه‌دا، سالی (۱۷۴۰.۶۰۰) تن و ساحل‌العاج (۲۴۹۰.۰۰۰) تن و غینیا (۱۰.۵۰۰) تن و حبه‌شه (۲۱۵۰.۰۰۰) تن به‌ره‌م ده‌ینن. نه‌وه‌ی شاپانی باشه که نه‌روها، به‌ر له سه‌دی حقه‌دم، قاوه‌ی نه‌ناسیوه، نه‌وه بوو عه‌ره‌به‌کان بۆیان بردن.

میژووی قاوه:

میژوو وا دمکړیته‌وه که به‌نهرمتی قاوه له ولاتی حبه‌شه‌وه بووه، ه‌تا سه‌دی پازده‌می زاینی. نینجا پواندنی قاوه به‌ره‌و ولاتی یه‌من پویشتووه، تا وای لی هات دوی ماوه‌یه‌کی کم یه‌من بووه به سه‌رچاوه‌یه‌کی جیهانی بۆ ناردنه دمروه‌ی قاوه، نیمه‌ش ماوه‌ی دوو سه‌ده به‌ر‌موام بوو، دوی نه‌وه ه‌وله‌ندیبه‌کان و نینگلیزه‌کان له یه‌مه‌نه‌وه قاوه‌یان برد بۆ نه‌و شوینانه‌ی که له ناوچه‌ نیستوانیه‌به‌کاندا داگیریان کردبوو، بۆ پواندن. ه‌مروها دورگه‌ی (جامایکا) به پواندنی قاوه‌ ناویانگی دمکړد، جگه له نه‌مه‌ری‌کی باکو‌ری و ناوه‌راست. به‌رازیلش گونجاوترین ولاته بۆ پواندنی قاوه، تا نیستا ۳/۴ پی‌یو‌ستی جیهانی باربوو دمکات، سه‌رچاوه‌ی تریش ملطیت که عه‌ره‌به‌کان یه‌که‌م میللت بوون که قاوه‌یان ناسیوه، چونکه قاوه‌ ناوی له ه‌مندیک کتییی پزشکیه‌تیی عه‌ره‌بیدا ه‌اتووه که بۆ چاره‌م‌کردنی

چەند نەخۇشپىيەك بەكاريان ھىناۋە.

كارى قاۋە: قاۋە مادىيەكى ورياكەرەھەيە چۈنكە مادەى كافائىنى تىدايە، قاۋەى عەرەبى ۰.۵ - ۱.۵٪ و جۆرەكانى تر لە ۲٪ يان لەم مامبىيان تىدايە. مادەى كافائىنى لە گەمەۋە خىرا نەمژىن و لە ماۋەى ۳۰-۶۰ خولەكدا دۋاى خواردنەۋەى، پىژمەكى لە خويندا نەكاتە نەۋەپىرى و دۋاى نىۋ سەعات كافائىنەكە كار نەكاتە سەر كۆنەندامى نەمەرى. بەلام ۵۰٪ى كافائىنى ناۋ خوين و دۋاى ۵ سەعات لە خواردنەۋەى قاۋەكە نەردەماۋىژىتە نەردەۋە. كافائىن كارىكى گورجەكەرەۋە نەكاتە سەر كۆنەندامى نەمەرى ناۋەندى (چەقى) واتە (جهاز العصبي المركزي)، بۇ نەۋەنە دۋاى خواردنەۋەى دۋو كۆپ قاۋە كە ۲۵۰ مىليگرام كافائىن يان تىدايە، تۈپكىلى (قشرة) مېشك وريا نەبىتەۋە، لە ۋىنەى كارەبايى مېشكەۋە نەردەكەۋىت كە نەم مادىيە كارىكى راستەۋخۇ نەكاتە سەر خانەى نەمەرى، لەبەر نەۋە نەۋ كەسە بە زەھمەت خەۋى لى نەكەۋىت و نەگەر دۋاى خواردنەۋە بە كەمىك بېتە ناۋ جىگەۋە، خەۋەكى ناخۇش نەبىت. لە نەنجامى تاقىكرەنەۋەى پىزىشكىيەۋە نەركەۋەۋە، نەگەر كەمىك قاۋەى نەخواردىتەۋە و ژەمىك قاۋەى بىردىتى كە ۲۵۰ مىليگرام كافائىنى تىدا بىت، لە ماۋەى نىۋ سەعاتدا لىدانى دلى ھىۋاش نەبىتەۋە، بەلام نەۋانەى كە قاۋەخۇن نەمەيان بەسەردا نەيت. كۆۋارى پىزىشكىيەتى بەرىتانىيە چەند باسكىى بىلاۋكرەۋەتەۋە كە لەلايەن كۆمەلە پىزىشكىيەۋە نەۋسارەن، ۋاى نەردەخەن كە قاۋە نەبىتە ھۋى بەرزىۋەنەۋەى پىژەى (كۆلىستۇرۇل) لە خويندا، نەمەش كارىكى راستەۋخۇ نەكاتە سەر كۆنەندامى سوۋپانى خوين و دل و بۆرپەكانى خوين، بە تايىبەتى لەۋانەدا كە پۇژى ۶-۸ كۆپ زياتر نەخۇنەۋە. ھەروەھا پىزىشكەكان نەلەن كە قاۋە كارەكىنى يارىدەنە بەرەۋانكرەننى بۆرپەكانى ھەناسە لەبەر نەۋە بۇ چارەكرەننى نەخۇشپى بەرەنگ (الريو) باشە. بەلام لە كاتى كۆيۋەنەۋەى نەۋ پىزىشكە نەمەرىكايانەى كە پەسپۇن لە (دل)دا، لە شارى (ۋاشنتۇن) لە مانگى شوياتى ۱۹۸۶دا دۈكتۇر (تۇماس بىرسۇن) پاپۇرتىكى بە نرەخى لەبەرەى قاۋە خۇرەكانەۋە بىلاۋكرەۋەتەۋە، ۋاى نەردەخستۋە كە خواردنەۋەى ۵ فەنجان يان زياتر لە پۇژىدا، تىكرەى تۈۋشۋەن بە خوينبەرە تاجىيەكان (الشرايين التاجية) سى جار پتر نەبىت، ھەروەھا ھەندىك لىكۆلىنەۋە ۋا نەردەخەن كە قاۋە نەبىتە ھۋى نەنگىي زەكامى لەۋ مەندالانەدا كە لە داپك نەبىن ديسان نەلەن كە نەبىتە ھۋى ۋەرمەى مەمك ھەندىك جۆرى شىرەنەجە (سرطان) ھەندىك لىكۆلىنەۋە ۋا رابەگەيەنن كە خواردنەۋەى قاۋە بۇ ئافرەتى سەكپ و شىردەر و نەۋانەى كە تۈۋشى كۈلكى گەمە (قرحة المعدة) نەبىن باش نىيە، دۋاى خواردنەۋەى قاۋە بە سەعاتىك پالەپەستۋى خوين كەمىك بەرز نەبىتەۋە ۋا لىدانى دل و جۈلەى ھەناسەدان و بىرى مېزكرەن و رادەى نەدرىنالىن لە خويندا پتر نەبىت، ھەروەھا نەبىتە ھۋى بى ئارامى (قلق) و كەمبۈۋەۋەى ئارەزۋى نەۋستەن، ھەروەھا نەبىتە ھۋى دىخۇشى و چالاكى پترىۋىنى نەردانى ئارقى. بەلام بۇ نەۋە كەسانە باش نىيە كە تۈۋشى كۈلكى گەمە (قرحة المعدة) بۈۋ. شتىكى ئاسايى و زانراۋە كە قاۋە كۆنەندامى نەمەرى وريا نەكاتەۋە و مەندۋەتى نەمىلەت، كۆمەلەى شىرەنەجەى نەمەرىكايى لە پاپۇرتى سالانەيدا بىلاۋيان كىرەۋەتەۋە كە ھەتا نىستا بەلگەيەكى ئاشكرا نىيە بۇ نەۋەى كە قاۋە يان كافائىن پىنۋەندىيان بە نەخۇشپى شىرەنەجەۋە ھەبى، بىگرە مەۋزۋەكە ھەر لە گەمەندا ماۋەتەۋە لە مانگى كانۋونى دۋەمى پىشۋەدا (ۋاتە يەنايەرى ۱۹۸۷) كۆۋارىكى پىزىشكىي

زنان و مندالبوونی ئەمەریکایی ڤاپۆرتیکی بڵاوکردووەتووە کەوا قاوه بۆ ئافەرمی سڤر باش نییه و خواردنەوی دوو فنجان قاوه لە پۆژنیکدا لە لایەن ئافەرمی سڤرپووە شیانی لەبارچوون پتر بکات.

قاوه دەوینیکی هەردەم سەوزە، ڕەنگی تۆمەکی لە پێشدا سەوزە، کە ٥٠ ڕۆژات سوور دەبێت، کە مەڕژێنرێت ڕەنگەکی قاوویی هەلەمگەپێت، دەهاریت و لە ئاودا دەکوڵێنرێت و دەخورێتووە، ئەم سەوزە بە شۆوێهەکی کۆیلە لە ولاتی حەبەشە و هەندێک لە ولاتەکانی ئەفریقای ئیستوانیدا دەپۆیت، لە یەمەنەو براوە بۆ هیندستان و لەوێهە بۆ ئەمەریکای ئیستوانی، بە تایبەتی بۆ بەرازیل. تۆمەکی (ئەمگەکی) درزێکی بچوکی تێدایە. بەناویانگترین قاوه لە جیهاندا قاوهی تورکی و عەرەبی و عەمەنی و بەرازیلییە.

#### قەرنابیت

(قەرنابیت = قەنبیپ = Qarnabet)

بە ئینگلیزی Cauliflower

بە زمانی زانستی Brassica oleraceavar = Botrytis

قەرنابیت (قەرنابیت) لە خێزانی خاچییهکانە (العائلة الصليبية)، بۆ چارەکردنی لیری پێست (طفح الجلدي) و بەهێزکردنی سەلکۆکی موو، ئاسانکردنی گەشەئێسک. خواردنەوی بەیانیان بە ناشتایی، بە ڕادەی سێ کەوچکی چێشت، بۆ دەرکردنی کرمی ناوسک باشە. ئەگەر لەگەڵ نانی ئیواردا بخوریت، ئارەمکەندەوی شەو ناھێڵێت.

قەرنابیت لە کوردستاندا لە بەھاردا دەپۆینرێت، سەلکەکی لە نیوان تشرینی دووھ و نیساندا نامانە دەبێت بۆ دروینە. گۆلەکی سەو و ناتەواوە. گۆلەکانی پێکەو دەنووسێن و لە شۆوێ ماستی خەستەدا. قەرنابیت سەوزەیهکی خوش و ئارەزووکراوە، لە وەرزی زستاندا دەکێت بە چێشت و بە ترشبات. لە ئەنجامی شیکردنەوەدا ئەم مادانەی تێدا نەمرکەوتوو:

۸۹.۹٪ ئاو، ۰.۴٪ چەوری ۰.۳٪ کاربۆهیدرات، ۱.۴٪ خونی کانزایی. جگە لە کەمێک کالسیۆم و فسفۆر و ئاسن و فیتامین (B,A).

قەزوان = دارەمەن

(الحبة الخضراء = البطم)

لە ڤە (رۆتە)ی سابوونییەکانە - سابوونییەکان = السابندیات = Sapindales.

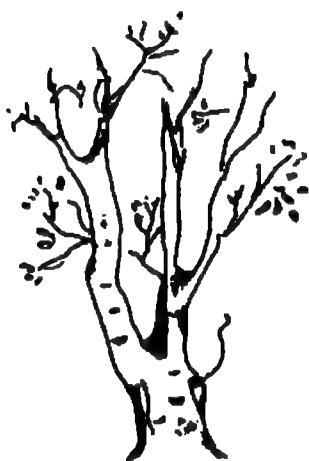
لە خێزانی عەمبیبەکانە، یان قەزوانییەکانە The Cashew terebin anacardiaceae = العائلة المنجية = البطیمیات = thaceae. لە ڕەگەزی (جنس)ی (فستق) یان قەزوانی گەورە (بطم). Pistacia Lentiscus ئەم ڕەگەزە بریتییە لە دار و دەوێن، گەلاکانیان ناویشتە و لە شۆوێ پەردان، گەلاوەرێو یان هەردەم سەوزن، ڕووەکە جوت خانە و تاک ڕەگەزە (وحید الجنس)، گۆلەکی بێ پەرپە (تویج) و بە شۆوێ هێشوو، بەرەکی ورد و خڕ و وشکە. یەک دەنکی تێدایە دەخوریت، ئەم ڕەگەزە هەشت جۆری



ههيه له ناوچهی بهريای ناومراستدا و روهه لاتی ناسیا و باشووری ئەمەریکای باکوریدا بهیویت. -  
عیراقددا چەند جۆریکی لێ ههیه به شێوهی سروشتی له ناوچه شاخاوییهکانی باکوردا بهیویر  
جۆرهکانیشی ئەمانەن:

#### ۱- قەزوانی شین (دارمەبن) (الحبه الخضراء الاعتيادية Green terebinth = Pistacia khinjuk

درمختیکی بچووکه له ۷ مەتر زیاتر بەرز نابێتەوه و تیرەى قەدەمەى نزیکەى مەترێک دەبێت، هەندێک  
جار لە قەدێک زیاتری هەیه، بە زۆری سەوزە، پۆیهکەى بازنەبیبی، زۆریەى لقەکانی خوارن، گەلاکەى  
وهریو و ئاوێتە و پەڕی (ریشی) مەیلەو پێستییە، درێژی گەلاکەى ۷-۱۵ سم دەبێت، له ۲-۳ یان چوار  
یان یەک جوت گەلاکۆکە (وریقە) پێک هاتوو، گەلاکەى شۆمەیکە هێلکەییى رمى (رمحی) هەیه  
گۆلەکەى جوت خانەمیی (ثنائى المسکن) یە. بە شێوهی شکۆفەى هێشووپی گەورە، بەرمەکەى قۆپاوه و  
ورمە، یەک تۆی (دەمکی) تێدا یە، چینی دەرەوهی بەرمەکەى لەکاتی پێگەشتندا تەنک و گۆشتن و سەورە



چینی ناومووشی رەقە، بەرمەکەى بەشێوه هێشوو، رەنگی  
تۆنکەلەکەى مەیلەو خۆلەمیشییە، درمختە پیرمەکانی تۆنکەل فەڕی  
دەمەن. درمختی قەزوانی شین درمختیکی رەسەن و باوہ لە  
چیاکانی ناوچهی باکوریدا، لە شوقنی نزم و بەرزیشدا هەیه،  
هەندێک جار لەو چیاپانەدا هەیه کە بەرزییەکەیان دەکاتە  
۲۰۰۰ مەتر لە پووی دەرپاوه، لەناو دارستانی بەرپو دارستانی  
کاژی زاوێتەدا بهیویت، هەروەها لە ناوچهی سنجار و بەعشیقە  
و لە مانگی نیسان و مایسدا گۆل دەکات و لە پایزدا بەرمەکەى پێ  
دەکات، دەشێت بەرمەکەى بۆ چەند سالیک هەلبیگیرێت چونکە  
پارێزگاریی زیندەمکی خۆی دەکات، تەختەکەى پتەو و قورسە و  
لە دروستکردنی هەندێک کەلوپەلی ناوماڵ و سووتەمەنیدا  
بەکار دێت، لە تۆنکەلەکەى پۆنیکی رێسینی دەرەهەپنرێت.

چاندنی تۆمەکەى پێویست بەوه دەکات کە لە ترشی گۆگردیدا (حامض الکبریتیک) بخووسینرێت یان  
برووشینرێت، گەلاکەى بە شێوهی ئالیک بەکار دێت و هەروەها مادەى دەرەهەپنرێت کە  
لە دروستکردنی جۆریکی تایبەتی لە سابوون بەکار دێت، درمختی قەزوان و فستق لە بەهار و سەرەتای  
هاویندا مادەیکەى زەمقی لە شوقنە برینداربوومەکانیاندا دەرەمەن، ئەم مادەیه لە دروستکردنی عەرەقی  
مەستەکی بۆ بۆن و تام خۆشکردن بەکار دێت، ئەمەش دەچێتە بری ئەو مەستەکییهی کە لە دەرەوهی  
ولاتەوه دەرەهەپنرێت و پارمەیکەى زۆری تی دەچێت. دارى قەزوان سوودیکی تریشی هەیه لەویدا کە  
دەشێت فستقی لەسەر موتوریە بکریت.

#### ۲- قەزوانی دێمک گەورە (بطم) الأطلسي Pistacia atlantica desf

درمختیکە هەندێ جار ۲۰ مەتر بەرز دەبێتەوه، تیرمەکەى ۱۰۰ سم دەبێت، گەلاکەى ئاوێتە و پەڕی  
(ریشی) تاکە لە زستاندا بهیویت. بەرمەکەى سوورە لە دواییدا شین دەبێت. ئەم درمختە بەرهەڵستیی  
وشکانی دەکات ئەمەش چەند پۆلیکی (صنف) هەیه. یەکیک لەوانە: پۆلی قەزوانی شینی دێمک گەورە

قەزوانی کوردی (*Pistacia atlantica* desf. var. *kurdica*-zoh) نەم پۆلە لە سووریا و عێراق و ئێران و تەنەفغانستاندا ھەیە و لە ھەموو پۆلەکانی تر زیاتر لە عێراقدا بلالو بووتەوێم. درمختیکی مامناوەندییە بە قەبارەدا، بەلام لە درمختی قەزوانی شین گەورەتر و بەرەمکەشی ھەر گەورەتر نەم پۆلە لە ناوچەی خێخ عادی و سوارەتووکی و زاوێتە و نەترووش و زاخۆ و ئامیدی، لە ناوچە بەرەلانییە شاخاویەکاندا دەپوێت. بەرھەڵستی گەرما و وشکانی ئەمکات، نەم پۆلە پۆلیکی پەسەنە لە عێراقدا. پەنگی تەختەکی زەیتوونی مەیلەو قاوھییە، بەلام دوا بێنەوێش دانگەریت، قایمە و بە ئاسانی ئەکار دیت خەلکی حەز بە ئەمکی نەم جۆرە زیاتر ئەمکن بۆ سوێرکردن و خواردن چونکە گەورەتر، بەرەمکی پۆن و بۆنی خۆش و پۆنی ئەباخکردنی لێ نەرمەپێنریت، ھەروەھا لە پیشەسازی سابووندا بەکار دیت. گەلاکە دەپوێت، لە زستاندا ئەدریت بە ئاژەڵ، ھەروەھا لە ئەباخکردن و پەنگکردنیدا بەکار دیت، ھەندیک مادی رێسینی لێ نەرمەپێنریت و بۆ تام و بۆنخۆشکردنی مەیی، لە کاتی دڵپاندن (تقطیر) و ھەلگرتندا نەم مادە ریسینیە باشترە لەوێ کە لە دار قەزوانی گەورە لانتسیکی بیانپێوێ نەمپێنریت بۆ عێراق، نەم درمختە ھەر فستقی لەسەر موتوریە ئەمریت و بەرنیکی ئەمک گەورە خۆش ئەمکات. وەزارەتی کشتوکال بەرنامەبەکی بۆ مەتووبەکردنی نەم جۆرە لە زۆریی ناوچەکانی عێراقدا گرتووتە سەر شانی خۆی. ئەمکی نەم جۆرە بە زەحمەت چەکەرە ئەمکات، لەبەر ئەوە ئەبێت بۆ چەند سەعاتیک لە ترشی گۆگردیدا بخووسێنریت، ھەر کیلویەک مەستەکی یان بێنیشتی مەستەکی (مستکە، مصطکاء، علك رومي، کماک Mastic مادەبەکی رێسینی نایابە بەشپۆی دۆپ لە تۆنگی درمختی قەزوانی مەستەکی (بلم لینتسیکس = *pistacia Lentiscus*) پەسەنە ئەمریت، بەرەمکی جیولۆجیی تازە ھەیە، ھەرچەندە کە ۴۰۰ سال بەر لە زایندا ناسراوە نەم درمختە لە ھەرنێم نەریای سەیی ناوەراستدا دەپوێت. مەستەکی لە ئەلکھول و ئیتەرەدا ئەتوێتەو، بۆنکی تاییبەتی ھەیە لە بۆنی بەسەم balsam ئەمچیت، تەمەکەشی لە تامی تەرمەنتین turpentine ئەمچیت، لە دروستکردنی بێنیشتی جیون (علك المضغ chewing gum) و وەرنیش varnish بۆیە پۆنی و ئاوی و مادی لکێنەر (مادە لاصقە adhesive) چاپی بەردین (الطباعة الحجرية lithography) و بۆنی خۆش و پزیشکی دادندا (طب الأسنان dentistry) بەکار دیت. ھەروەھا لە ولاتی رۆھەلاتی نزیکدا لە دڵپاندنی (تقطیر) مەیی (المشروبات الروحية) دا بەکار ئەمپێنریت، چونکە تام و بۆنکی خوشیان ئەمکات، بە تاییبەتی لە دروستکردنی عەرەقی مەستەکید، ئەگەر ئاو بکریتە عەرەقی مەستەکییەو سەیی ھەلەمگەریت، چونکە مەستەکی لە ئاودا ناتوێتەو، دارەبەن لە ھەموو ناوچە شاخاویەکاندا بەرچاو ئەکەوێ، بە تاییبەتی لە بەرزاییی ۷۰۰۰-۱۰۰۰ مەتردا لە ئاستی نەریاوە دارەبەن درمختیکی خواروخیچە. پەنگی تۆنگی قەمەکی خۆلەمیشییە، نەم درمختە نزیکە ۱۵-۱۸ م بەرز ئەبێتەو، پەنگی لقاکی قاوھیی یان قاوھیی مەیلەو خۆلەمیشییە، لە کۆتایی مانگی نیسان و سەرەتای مایسدا گۆل ئەمریت (گۆلەکی سوور و بچووک)، دارەکی گۆلی نێز و مێی لەسەر. لە باری ئاساییدا تەمەنی لە ۲۰۰ سال تێپەر ئەبێت، لە نیوانی ۸-۱۰ سالەو ئەست بە بەرگرتن ئەمکات. پاش ئەوێ کە لە بەھاردا گۆل ئەمکات و ھەلەمگەریت، پەنگەکی ئەبێت بە سوزنکی مەیلەو شین و پێی ئەلێن (فەریکە قەزوان) خەلکی ناوچەکی بۆ خواردن بەکاری ئەمپێن، یان ئەیکەنە ماست و ترشیاتەو بۆ بۆن و تام خوێشکردن، دوا ئەوێ تۆمەکی پەق ئەبێت، پەنگەکی ئەبێتە سەییەکی شیر، ئەوجا سوور ھەلەمگەریت، پاش ئەو

سوورنكى شىنباو دىمۇنىتت، كە ماۋىيەكى زۇر دىمۇنىتتەۋە بى ئەۋەى خراب بىت. لە يەك كىلۇدا نىزىكى (۶۷۰۰) دىك قەزۋان ھىيە، بەرى قەزۋان بەشۋەى چەرس بەكار دىمۇنىتت چ راستەوخۇ چ بە سۈزىكردن. لە كوردستاندا دوو جۇرە دار قەزۋان ھىيە بە پىنى جۇرى بەركەى و گەۋرە و بچوۋى گەلاكەى و بەرزى و نىزمى دىرختەكەى لىك جىيا دىمۇنىتتەۋە ئەمانەش:

۱- داربەنى قەزۋان: دارەكەى گەۋرەيە ئەستۋورىيەكەى دىگاتە ۳۰ سم. قەزۋانەكەى گەۋرەيە و تۈيگەكەى رەقە، گەلاكەى شىنى مەيلەۋ تىرە و پانتەرە، زۇرەى دىرختەكانى دارستانى قەزۋان لەم جۇرەدايە.

۲- داربەنى ۋەنەمشك: دارنكى كورتى بارىكە، بەركەى بچوۋك و تۈيكل نەرمە بە ئاسانى دىشكىت. گەلاكەى شىنىكى مەيلەۋ سەۋرە، ژمارەى دارەكانى زۇر كەمتەرە لە جۇرى يەكەم.

بىنىشت: لە مانكى تەمووزدا بىنىشتكەرەكان، لەبەرەبەياند كۆچەلە لە قور دىرۋست دىكەن. بە بىۋرى بچوۋك پان تەشۋى داربەنەكە بىرىندار دىكەن (لەلە دىكەن) و تۈيگەكەى لى دىكەنەۋە ئەۋج كۆچەلەكان دىنن بە بىرىنەكانەۋە و بۇ ماۋەى ۱۰-۱۵ پۇز لىى دىگەرپن. بىنىشتەكە لە داربەنەكەۋە دىكىتە كۆچەلەكانەۋە، پاش مانگىك واتە لە سەرەتاي مانكى ئابەۋە بىنىشتكەرەكان كۆچەلەكان كۆ دىكەنەۋە، ئەۋجا چالنىك ھەلەمەكەن بە قوۋلىى ۱.۵ مەتر و پانىى ۲ مەتر. دىۋى ناۋەۋەى چالەكە بە قور سۋاخ دىمەن و بە خۇلەمىش سىپكارى دىكەن. سەرى چالەكە بە دىستەكى داربەۋۋ پان سىپىندار دىگرن. دۋاى ئەۋە لەقەدارى چەقەلەى لەسەر دىمەنن و كە لە ناۋچەكەدا پىنى دىلنن (شىنك). ئەۋجا بىنىشتە تالە كۆكرامەك پۇ دىكەنە سەر شىنكەكە. بەمە بەرەبەرە بىنىشتەكە دىھالنىررىت و دىچىتە چالەكەۋە، ئەۋج سەرى چالەكە بە قور سۋاخ دىمەن. پاككردنەۋەى بىنىشتە تالەكە لە مانكى ئەپلوۋدا دىبىت، بەرمىلىكى گەۋرە بە شو دىخەنە سەر ئاگر و ۲-۳ تەنەكە ئاۋى پاكى تى دىكەن، ھەروەھا بەم شىۋەيە ھەت ئارامەك گەرم دىبىت. ئەۋجا بىنىشتە تالەكە لە چالەكەۋە بە تەنەكە و سەتل دىگۈىزرىتتەۋە بۇ ناۋ بەرمىلەكە، رەنگى بىنىشتە تالەكە لەپىشدا سەۋزىكى مەيلەۋ زەرە، كە دىست دىكات بە كۈلاندن تۈىزىكى تەنك دىكەۋىتە سەر ئارامەك، لە ۋىنەى ھەلكە زىرپنە دىچىت، كە بە تەۋاۋى دىكۈلنن و تۈىزەكەى سەرى لا دىبەن، بىنىشتەكە سىپى دىبىتەۋە ئەۋجا بە تەنەكە ئاۋى ساردى بەسەردا دىكەن. بە تىكرابى ۹۳ تەنەكە ئاۋ بۇ ۲ تەنەكە بىنىشت. دۋاى ئەۋە بىنىشتەكە دىمۇنىتتەۋە توۋرەكەى خامەۋە و لە جىنگەيەكى تاپىبەتى دىمۇنىتت ھەتا دىفۇشرىت. بىنىشتە تال كە لە دارەكەۋە دىمۇنىتتەۋە تامەكەى تالە، بۇ ھىچ شتىك بەكار ناھىنرىت، تەنبا بۇ چارەكردنى ھەندىك نەخۋشى نەبىت، بەلام پاش ئەۋەى دىكۈلنن، تامەكەى شىرىن (ۋاتە بى تام) دىبىت ئەۋساكە بۇ جۋىن بەكاردىت.

سۋدى بىنىشت لە كوردىۋاردا:

بىگومان دانىشتۋانى ناۋچە دارستانەكانى داربەن، ھەردەم ھەۋلىيان داۋە كە سۋود لە ھەموو بەرەمەكانى داربەن ۋەرىگرن. ھەروەھا پىزىشكە خۇمالىيەكان بىنىشتە تالان بۇ چارەكردنى نەخۋشى و تىماركردنى بىرىن بەكار ھىناۋە، بۇ نەۋنە پارچە قوماشىك دىمەنن و ھەندىك بىنىشتە تالى لەسەر پان دىكەنەۋە و بەتۈندى لە جىنى شكاۋى ئىسكى دىبەستن، بۇ ماۋەى چەند پۇزنىك، ھەتا جىنگە شكاۋەكە خۇى دىمۇنىتتەۋە. ئەۋ كەسەى ماندۋو و بى تاقەت دىبىت، ھەندىك بىنىشتە تالى بۇ دىكەنە ناۋ

بۇنى خۇمالى (بۇنى ئاۋەل) تېڭىلىيان ئىكەن و ئىمىنە نەخۇشەكە. پاش ماۋىيەكى كەم دېتە سەر خۇى. بىنىشتە تال لىگەل سابوون لىك ئىدرىت و لەسەر جىڭەى كولىكى (قرحة) دانىرىت. پاش ۲۴ سەعات ئىكە كولىكە ئىدرىت. بىنىشتە تال و سابوون و شەكر تىڭىل ئىدرىت، پاش ئىۋەى وشك ئىدرىتەۋە و ئىمەلدىرىت ئىدرىتە سەر برىن، بىمىجۇرە برىنەكە تىمار ئىمىت. تۇزىك بىنىشتە تال پاك ئىدرىتەۋە و لە جىى برىن دانىرىت. لە ماۋىيەدا بىنىشتە تالەكە ئىمى برىنەكە ئىمەكەتەۋە و كىم و پىسايىيەكەى لەسەر ئىلەمگىرى. ھەروھە خەلكى ئىو ئاۋچانە گەلەى دارىمەن بۇ ھەمان مەبەست بەكار ئىمىنن. گەلەى دارىمەكە لە ئاۋدا ئىكۆلنن، ھەتا ۋەك ھەۋىرى لى دېت و پىنگى گەلەكە پەش ھەلەمگەپىت و دىمىرىتە سەر برىن. ئىمەك پەكەك سكى نەچۋو، لە بىيانى زۇودا، پىش ئانخواردن ھەندىك بىنىشتە تال دىمىخوات و ئىتر ئىو بىيانىيە ھىچ ئاخوات، پاش ۴-۵ سەعات سكى ئىچىت. ھەكەسەك تۈۋشى سەرتىشە بوو، ھەندىك بىنىشتە تال دىمىخوات، پاش ماۋىيەك سەرى چاك ئىمىتەۋە بىنىشتە تال و سابوون و بىبەرى سۈر پىگەۋە ھەلەمىشلىرىن و تا ۋەك ھەۋىرى لى دېت. جىى قلىشاۋى ئىستى پى چەۋر ئىدرىت، پاش چەند جارىك قلىشەكە تىمار ئىمىت.

مىتورىيە بىستە لەسەر دارىمەن (تطعيم = graft):

دارى بىستە و دارىمەن ھەردوۋىكىيان لە پەك پەگەن (جىنس) كە ئىۋىش پەگەى (pistaica) يە، بەلام جۇرەكانىيان واتە شۇۋەكانىيان جىپايە. دارى بىستە پاش ۸-۱۲ سال بىر ئىدات بە تايىبەتى ئىمەك بە ئىنك بچىنىرت، سەپەراى ئىۋەى كە بىستە بە نىخترە لە قەزۋان بۇ مەبەستى بازىرگانى. بە زۇرى مىتورىيە كە بەۋى گۇپكەۋە ئىمىت. لە سەرمەى مانگى شۋىاتدا سىيەكى لىقەكانى دارىمەنەكە ئىمىرىتەۋە (دوۋ) بىشەكەى تىرى لىقەكان بۇ ئىۋە ئىمىلىرىتەۋە كە خواردن بۇ دىمىخەكە پەيدا كەن) و ھەموو سالىك سىيەكى لى دارىمەنەكان ئىمىرىت تا بەرھەمى دارىمەكە ھەموۋى ئىمىتە بىستە. پاش ئىۋەى لىقە بىراۋەكانى چلى تازە ئىدرىمەكەن و گەۋرە ئىمەن، كە لە تەمەنى ۴-۶ مانگىدا گۇپكەى دارى بىستەى لەسەر مىتورىيە ئىكەن، بە تايىبەتى لەنۋان مانگى حوزەيران و ئىلۋولدا و پاش دوۋ سال دارىمەنەكە بىستە ئىدرىت، تا ئىستا و ئىمەكەتەۋە كە بەرى بىستەى سەر دارىمەن گەۋرەتە لە بەرى دارى بىستەكە خۇى، جگە لەۋەى كە بە لايەنى كەمەۋە شەش سال پىش ئىو پە ئىدرىت.

قەنە قىنە = دىرەختى كىنا = دىرەختى

سېنكۇنا = Quingunina-tree = cinchona

ئاۋە زانستىيەكەى cinchona conda minea



دىرەختىكە لە ئىمەرىكەى باشۋورى ئىۋىت، بە ئاۋى ژنى جىڭىرى شا (نائب الملك) ى ولاتى پىرۋو، لە سەۋەى ھەقەمدا ئاۋنراۋە. تۈيلىكى ئىمە دىرەختەيان بۇ چارەكردنى ئىمە شاۋنە لە لەرزوتا بەكارھىناۋە دىرەختىكى گەۋرەيە لە دارستانەكانى ئىمەرىكەى

باشووری و گرمه‌کانی ئەفریقا و ئەندەنوسیا دا دەرویت. تویگلی قەمکەیی مادەیی کینای تێدایە کە - چارمکردنی تایی بە تین بەکار دێت، هەندیک جار بەرزیی ئەم درمختە هەگاتە ۲۰-۳۰ مەتر، حەر - شوینی بەرز هەگات، لەبەر ئەوە لە ولاتی پیرۆدا زیاتر لە ئەفریقا دەرویت. کە تەمەنی درمختە هەگات ۱۰ سال و قەمکەیی بە تەواومتی پێی هەگات. تویگە کەیی لێی ئەمریکەیی و وێش ئەمریکەیی و دەماربەر - و لە ئارمەکی دەرمانی (کینا)ی بەنرخ دەرەمەنیزیت کە زانایان (بلوتییە) و (کافتنۆ) دوزیوانەتە و هەروەها کینا بۆ ئەمەدەکردنی هەندیک جۆری شەراب و بەرکۆل (مقبولات) بەکار دێت.



قەوزە = کەفز

(أشبات = algae)

نمونه‌یه‌کی گرینگه بۆ پوهه‌که تالوفایته (ئالوسیات) (مشرة = Thalophytes) ئاوییه‌کان. واته ئەو پوهه‌کانه‌ی په‌گ و قه‌د و گه‌لایان نییه. به‌ پهنگی شینی مه‌يله‌و سه‌وز، یان سه‌وز یان قاوه‌یی یان سوور هه‌ن. ئەو قه‌زوانه‌ی کە له‌ به‌ریادا ده‌ژین، گرینگه‌یی ئابووریان هه‌یه، هه‌ندیکیان ده‌بنه‌ هۆی

جێگیرکردنی نایترۆجینی هه‌وا، به‌مه‌ش ده‌بنه‌ هۆی به‌ پێتکردنی زه‌وی، زۆریه‌ی جۆره‌ به‌ریاییه‌کانه‌ قه‌وزه‌ به‌ شێوه‌ی خۆراک به‌کار ده‌هێنرێن، به‌ تایبه‌تی له‌ چین و جاپان و به‌ریتانیا و ئەمه‌ریکا. هه‌ندستاندا که‌مه‌یک جۆره‌ قه‌وزه‌ له‌ لایه‌ن دانه‌شتوانی که‌ناری به‌ریاوه‌ ده‌خورێن، هه‌روه‌ها له‌ ولاته‌ بورماش (Burma). له‌ پاستیدا قه‌وزه‌ به‌هایه‌کی خۆراکیی که‌می هه‌یه. ماده‌ی گالاکتانز (Galactans) و گه‌زۆ (mannas) و پێنتۆسانس (pentosans) و کاربوه‌یدرات ماده‌ی سه‌رمه‌کین. قه‌وزه‌دا، زۆریه‌یان هه‌ژان له‌ چه‌وری و پڕۆتیندا، به‌ شێوه‌یه‌کی سه‌رمه‌کی توخمی پۆتاسیۆم و که‌مه‌ نایترۆجینیان تێدایه، بۆ له‌وه‌رێ ئازمۆل ده‌ست ناهه‌ن، قه‌وزه‌ ئەگه‌ر به‌ برێکی زۆر بێت بۆ به‌هه‌ینکردن (manure) باشه‌ له‌ چارمکردنی ئاوسانی لووه‌کانی له‌شدا، واه‌مه‌که‌وتوه‌ که‌ هه‌ندیک قه‌وزه‌ به‌ سووژ به‌ تایبه‌تی چونکه‌ توخمی نایۆدینیان (lodine) تێدایه، هه‌ندیک جۆری قه‌وزه‌ بۆ چارمکردنی ئیش و ئازاری پێخۆله‌ و بۆپیی هه‌ناسه‌ به‌کار ده‌ین. له‌ سکۆتلنده‌ (Scotland) و نه‌رویج (Norway) و فره‌نس و جاپان برێکی زۆر له‌ قه‌وزه‌ ده‌سووتێنن، بۆ ئەوه‌ی توخمی پۆتاسیۆم و نایۆدینه‌که‌یان لێ به‌ده‌ست بکه‌وێت، بۆ مه‌به‌ستی پێشه‌سازی. قه‌وزه‌ی فیکوس (fucus) و سارگاسم (sargassum) و لامیناری (Lamminaria) برێکی باشیان له‌ نایۆدین تێدایه. بۆ هه‌ینانه‌یی خۆیه‌که‌انی (salts) پۆتاسیۆم. نایۆدین وه‌کو له‌ قه‌وزه‌ی (کێلپ) (kelp) دا، قه‌وزه‌ که‌ ده‌پالئۆریت و په‌یت (مرکز) concentrated ده‌کریته‌وه، نه‌وجا بۆ دله‌پاندنی به‌شی (التقطير الجزئي = fractional distillation) جیا ده‌کریته‌وه. هه‌ندیک له‌ به‌ره‌مه‌کانی قه‌وزه‌

ئەگار ئەگار (Agar Agar = آغار آغار = أغرق)

سەرچاوه‌: ئێرێ، س. ئازاره‌ی سه‌ره‌ ده‌ره‌مه‌نیزیت، ده‌یه‌یه‌تی له‌ قه‌وزه‌ی به‌ریاوه‌ ده‌خورێن.

الحمرء). پوختە ئاويىيە وشككراومەكى ئەم قەوزانە واتە (ئىگار ئىگار) بە شىۋە تەبىق يان تۇز (ھارپراۋە) يان شەرىتە ئىنقىرىتتە بازار، ئىگار لە ئاۋدا بىكۆلنىرىت، ئىتۆتتە، لىمىزە ئىگار ئىگار بىشۋە خۇرا لە چىن و جاھاندا، لە دروستكىرىنى جىلى (Jelly) و شۇرىا (soups) و ھەملىشىدا بەكار ئىت. ئىگار ئىگار بە مەھىكى لىنجى واتە سىرىشى يان زەمقى زۇرىاش دانىرىت، بە تايىمەتى لە داموۋىزگا زانستىيەكاندا بۇ ئامامكىرىنى ئاۋەندىك بۇ مەھىستى لىكۆلنىمەۋى زانستىيەنە و پەروەرىمكىرىنى باكتىرىا، ئەم مەھى بەھى خۇراكى نىيە، بەلام بۇ پەوانكىرىن (اسهال = Laxative) بەكار ئىت. ھەرومما بۇ داۋىشىنى بىرىنى خۇتتاۋى بەكار ئىت. پىكىتى تايىمەتى لە ئىگار ئىگار دروست ئىكرىت بۇ خۇراكى ئەم كەسانە كە توۋشى نەخۇشى شىكر (diabetes) ئىمىن. جاھان و ۋلاتە يەكگرتوۋىكانى ئىمىرىكا و نىۋزەلەندە (Newzeland) و ئوسترالىا (Australia) و باشۋورى ئەفرىقىا و ھىندىستان و سىلان (ceylon) واتە سىلانكە (srilanka) ۋلاتى سەركىن لە پەرمەھىننى ئىگار ئىگاردا. لە ئىگار ئىگار بەھى مەھى ئەتۆ ئىمىرىت بۇ دروستكىرىنى دۇندەرمە (ice-cream) و زەمقى بەكار ئىمىرىت.

دروستكىرىنى ئىگار ئىگار:

قەوزەكە پاك بە ئاۋ ئىشۋىرىتتە، ئەوجا لەبەر ھەتاۋدا ھەللىمىرىت ئەوجا بە وشككردەمە و تەركىرىنى يەك لەدۋى يەك، پەنگەكى لىمىرىت (bleaching)، دۋى ئەۋە قەوزە وشكەۋەۋەكە بۇ چەند چارىك لە ئاۋدا بىكۆلنىرىت، لە كۆتايى كۆلەندەكە كەمىك سەركە بەسەردا ئىكرىت، سەركە پوختە قەوزە زىات پاك ئىكاتەۋە دۋى ئەۋە كە ئىشۋىت ئىكرىتە قاللى پانەۋە ھەتا ۋى لى دىت پەق ئىمىتتە، ئەوجا بۆكەكە (block) واتە پارچەكە لەتەت ئىكرىت و سارد ئىكرىتەۋە بۇ ژۇر پەلى بەستىن. دىسانە ئىمىرىتتە بەر ھەتاۋ بۇ ئەۋە ئىگار ئىگار بە تەۋامىتى بى پەنگ و پۇش بىت. ئىمىت دۋى كۆلەندەكە خەلۋوزى پەۋەكى (فەم النبائى charcoal) ۋى تى بىكرىت و ئەوجا بەللىۋىت.

چۈر چۈر قەوزە ھەيە:

- ۱- قەوزە شىن blue algae
- ۲- قەوزە قاۋەبى brown algae
- ۳- قەوزە سەۋز green algae
- ۴- قەوزە سۈۋر red algae

قەيتەران Qaitaran

شەر البىنات، شەر الفول، شەر الحبار، شەر الحن، كرفس البىر، كزىرە البىر، غنىزان

بە ئىنگىلىزى Adiantum, maidenhair

گىياپەكە لە خىزانى (Adianta ceae) لە لى سەرخەسىيەكان واتە پەۋەكە پەدارەكان (النباتات المجنحة = lumpteridophyta-phy) قەيتەران سەرخەسىكى سەر زەۋىيە، رايۋمەكانى خشۇك يان قىتە. پۆلەكە (تۈيكل) قاۋەبى يان مەيلەۋ رەشى تەسكى ھەيە، گەلاگەكى لە گەلاى دارخىزما.

(سعفة frond) بمچیت ۱-۵ پەلکی ھەبە، لاسکی گەلاکە قاروویی یان مەبلەو پەش و بریسکە. تیغەکە (نصل blade) سافە بە ھەمەن مووی پێوھە، سپۆرەکە (بوغ spore) چوار پووە (رەم) السطوح = tetrahedral) ئەم پوومکە نزیکە ۲۰۰ جۆری (نوع species) ھەبە تەنیا یەك جۆر لە. لە عێراقدا خۆمائیە. وشە ئەدیانتەم adiantum لە وشە ئەدیانتوس adiantos گریکیە وەرگیراوە، کە بە مانای (تەری نییە un wetted) دیت، چونکە پەیکەری گەلاکە دژ بە ئاوە (ضد الماء، water proof) لە پال قەیتەرە (شەر البنات = Mai-denhair) خۆمائیەکە خۆماندا (واتە capil-lus-veneris) بە لاتینی، بە شێوھەکی گشتی چەند جۆرێک لەمانە لەبەر گەلا ورد و تامە خۆشەکی. زۆر ناوچە جیھاندا ھەروێنن. بەلام کەمێکیان بە تایبەتی: (A. tenerum var) و (cuneatum vars) و (scutum-ramosum) لە باخچە گشتییەکانی تری عێراقدا ھەبێنن. پەسپۆرانی تاکو. (Tackholm) درار (Drar) لە سالی ۱۹۴۰ دا ھەندێک جۆری تریان لە قەیتەرەن ھەستینشان کردووە.



بە شێوھەکی ئاسایی لە خانووە شووشە کشتوکالییەکانی (دفعیة = بیت زجاجی green house) و خانووە سارمەکانی (cool houses) ميسردا بێنراون، بە تایبەتی قەیتەرانی ئەمەریکایی. چەند جۆرێک لە قەیتەرەن لەلایەن گیاکۆکەرەمەکان و پزیشکەکانی گیاو (عشاب = أعشابی = herbalist) بە شێوھە دەرمانی ئارامدەر (مسکن = مەدی = demulcents) و دەرمانی بەلغەم فرێنەر (دواء منخم expectorants) و دەرمانی بەھێزکەر (مقوي tonics) بەکار ھێنراون. بە پێی قسەی چیمبەرس (chambers) لە سالی ۱۹۰۴ دا ناوانی قەیتەرەن بە قژی کچ (شەر البنات) لەو مادە ولولەییە (ھلامی mucilage) ھاتوو.

کە لەم جۆرە سەرخەسەنە دەرھەیننرێت و لە لایەنی کچانەو بۆ پەقکردنی قژ بەکار ھەمھیننرێت. لەگە ئەو شەرتە پزیشکییەکە (عصير طبي medical syrup) بە شێوھە دەرمانی چارەکەر. نەخۆشییەکانی کۆئەندامی ھەناسەدان (pectoral) لە سنگ ئێشە (دیزخایەندا) (سوتانەوێ بۆرە ھەناسە = نزلة = chronic catarrhus) کە بەناوی کاپیلیر (capillaire) ھەناسراوە، بە قەیتەر جۆری (A. capillus - veneris) دەرھەیننرێت. ھەروەھا ئەم شەرتە لە جۆرەکانی تریش. دەرھەیننرێت. شوین: لە شوینێکی نسیی زۆر شێداردا لە درزە شێدارەکانی ھەردوو ھەلەت و لێزایی (وھدە = مسيل ravines) ساختەکاندا لەژێر نووکە شۆپوومەکانی بەرە قسڵدا (حجر الکلس me stone)، لەو خەمەنداندا (جرف cliff) کە بەکاری سولاو (مسقط مائي water falls) دروست بوو. حاکە لێژەکانی ناو دارستانەکاندا لە بەرزاییی ۱۵۰۰ مەتردا ھەروێت.

بلاو بوونەوێ: لە ھەموو ناوچە دارستانەکانی عێراقدا، لەوێو بەرمو ھەشتە بێ درختەکانی (stepه خوارووە وەکو لە ناوچەکانی سنجار (sinjar) زاخو (zakho)، نامیدی (amadia)، ئد.

(Aqra)، خەلمەندى رواندۇز Rowanduz Gorge، چنارۇك chinaruk، زنجىرە چىپاي قەندىل Quandil، چەرمۇ (Jarmo)، قەرقەچەتان (Qarachatan) زىيۇ (Zawiya)، ھەرامان، (Hauraman) ھەتا چىپاي ھەمرىن (Jabal Hamrin) ھەتدە لە ئەوروپادا لە قوبرس (cyprus)، تۈركىيا، قەفقاس (caucasus)، ئىران، ئەفغانىستان (Afghanistan) سوورىيا (syria)، لوبنان (Lebanon) فەلەستىن (palastine)، ئوردن (Jordan)، مىسر (Egypt) باكورى ئەفرىقىيا، دوورگەكانى ئەتلانتىك Atlantidlands، ئەمەرىكا، ناسىيا، دېيۇيت. تەنىيا لە ئوسترالىيادا نەبىت، قەيتەران واتە قزى كچ (شەر البنات = Maiden hair shar Al banat) يان (قزى قىنۇس Venus hair) يان كەرەموزى بىر (كرفس البىر Celery of the Karfas Al-Bir = well) يان كۇنۇزى بىر (كزىرە البىر) = corinder = Kuzbarat Al-Bir-Well، بېگومان چەند ناۋىكى خۇمالىي تىرىش بۇ ئەم پوۋەكە ھەيە، بۇ نەمۇنە لە مىسر و جەزائىر پىيى دىگوتىت (كزىرە البىر) جگە لە ناۋى موى بەراز (شەر الخنزىر shar Al-khanzir = pigs bristle) قزى پەرى (شەر الجىن shar Al-Jin = fairies hair) درەختى كچ (شجرە البنات Shageret-Banat - maidens bush). ھەروەھا چەند ناۋىكى تىرىش لە غىراقدا بۇ ئەم پوۋەكە دانراۋە ۋەكەرموزى عەجەم (كرفس عجمي Krafas Ajmi = persian celery) يالى بىر (زىرە البىر Risha-Pir = Zabrat Al-Bir = mane of the well) لە كورەموزى ناۋى پىشە پىر عومەرەنە (amarana) بە ناۋى پىۋىكى ئاينى كورەمۇ لە پىرمەگروون (Kurd- Pira- magrum)، قەيتەران لە كورەموزىدا كوزەلە كىۋىلەش (جىرچىر بىر Kuzala Kiwi) پى دىگوتىت (بەلام ئەم ناۋە زۆر باۋ نىيە). ئەم پوۋەكە ناسكە جوانە خىجىلەيە ھەندىك جارى بەغدا لە ناۋچەكانى تىرى جىھاندا دېيۇنۇت. پىسپۇر ستۇت (stout) لە سالى ۱۹۳۵دا گوتۇۋىيەتى: ئەم پوۋەكە باۋتەرىن سەرخسى چىنراۋى شۇنە شىدارە نىسكىانە لە باخچەكانى مىسردا.

لە ئەوروپا ۋە ئەمەرىكا گەلاكانى بە زۆرى لە لايەن گولفۇرۇشەكانەۋە (باۋعە الزھور Florist)، چەكە گول ۋە گولبەندى پى ئەپازىننەۋە، بە پىيى ۋەتى چىتتىندىن chittenden، لە سالى ۱۹۵۱دا، ژمارەيەكى ھەمەجۇرە لە قەيتەرانى باخچە دەستىنىشان كراۋن (ناسراۋن)، لە لايەن كەشتىيارانەۋە چىنراۋن، مەۋدايى بىلۋوبونەۋە لە كەشتىكى فېنكىدايە، لە بەرىتانىيادا بە شىۋەيەكى كىۋىلە، بە زۆرى لە كەنارى پوۋبار ۋە دىرياكەندا ھەيە، زوقمى (صقيع frost) كەم زىيانى پى دىگەيەنەت ۋە زوقمى زۆر لە ناۋى دىمبات، شەرىيەتىكى پىزىشكىش (عصير طبىي medical syrup) ھەيە بە ناۋى (سىرۇپ دى كاپىلېر sirop de capillaire) ھە، بۇ دروستكردنى ئەم شەرىيەتە شەكر ۋە گول ۋە پرتەقال (قداح orange flower) دىمكىرەتە گەلايى خوسىنراۋى قەيتەرانەۋە، ئەم شەرىيەتە ھەتا ئىستاش بەشىۋەيەكى ئاساسى ۋەكە دەرمانى كۆكە، لە ئەوروپادا بەكار دىمىنۇت، بە تاييەتى لە فرەنسادا جگە لە ئىتالىيا ۋە يۇنان ۋە ھەندىك شۇنى تىر. پىسپۇر وات (Watt) لە سالى ۱۸۸۹-۱۸۹۶دا گوتۇۋىيەتى: ئەم شەرىيەتە دىمىنۇتە ھىندىستان ھەرچەندە كە دىمىت ھەر لەۋىش، بە شىۋەيەكى خۇمالىيى دروست كرايىت، چۈنكە لەۋكاتەدا قەيتەرانى خۇمالى دىمىت لە جۇرى (A. capillus - veneris) بويۇت، بە شىۋەيى دەرمان لە بازاردا دىمىنۇتە بۇ چارمىكردنى سوتانەۋە بۇرى ھەۋا ۋە ھىنانە خوارەۋە تا (ملطف للحمى = febrifuge) بەكار دىمىنۇت. باسەكەي بەركىل (burkill) لە سالى ۱۹۳۵دا، ۋاى رادىگەيەنەت كە قەيتەران، بە شىۋەيى دەرمانى پىزىشكى لە لايەن بۇمانى ۋە گىرىكىيە كۆنەكانەۋە بەكار دىمىنۇت. جگە لەۋەي ئەم پوۋەكە



و مگو خه زنه یه کی دهرمان (chest medicine) له نه وروپادا به درنژایی وخت ناویانگی دهرکردو شهربه تی قه پته ران ماده ی تانین (tannin) ی تیدایه و که مئک رهوانکهره (purgative) به لام نه که به بریکی زورتر بخوریته وه، ده بیته ماده یه کی پشینهره وه (مقیء emetic). پسه پوران گو یست - (ruest) و (العزى Alizzi)، پوخته ی شهربه تی گه لای قه پته رانیان له سالی ۱۹۵۶دا له بازاری گو دهر دیا نا (Diyana) ی نزکی شاری رواندز دیوه. به پنی قسه ی دوکانداریک، نه و شهربه ته له رواندهر هینراوه و له وی پنی ده لنین (خاله رهشت) (khalarusht) و به شیوه ی خووساوه (تقیع - infusion) به چایی (tea) و مگو دهرمانیک بۆ نازاری ناوسک به کار هینراوه، به تایبه تی و مگو دهرمانیکی رهواسر سووکه له هروه ها نه م دوو پسه پوره، له هه مان دووکاندا، پوخته ی گیایه کی تریان دیوه، که هه راده مک له م ده چیت، ناوی به رمازا (Baraza) بووه، له وه چووه که هارپاوه ی گه لای پوو مکنیکی سرخه سر تر بوو بیت جگه له قه پته ران، دانیشنوانی ناوچه که گوتوو یانه که نه م پوو مکه، له وهرزی به هاردا، ناوچه ی که شرینه کاندان (المناطق الصخرية Rocky)، دهرنریت و بۆ که مکردنه وه ی نازار و (complaints) گورچیل به کار دیت.



قه یسی = زهرده لوو

(المشمش = Prunus armeniaca = Apricot Armenia- vulgaris)

له سهره تای سه ده ی په که می زایندا له نه وروپا بلأوبوو هته وه، به ناویانگترین و خوشرترین میوه ی هاوینه. بهر مکه ی شیرینه و رهنگه که ی سووری مه یلو و پرته قالییه. بهری قه یسی له ۳۰٪ تۆه (دهنگه).

پنکهاتنی کیمیایی کرۆکی قه یسی:

ناو له ۸۱٪ شکر ۸.۱٪، ماده ی کانزایی ۰.۸٪ ترشی نه ندای ۱٪، سلیلۆز ۸٪ به نیسبه ت کانزاکانه وه. پۆتاسیۆم، سو دیۆم که پتو یستن بۆ ژیا نی خانه کانی لهش، کالسیۆم و فسفور بۆ پیکه ری ئی سکی، ناسر بۆ هیمۆگلوبینی خو ین. به نیسبه ت فیتامینه کانه وه: فیتامین B2 بۆ پاراستنی لهش له شیوه ی پشینۆر بینین و به دخۆراکی و قلنیشانه وه ی لیو. فیتامین (C) بۆ چاره کردنی نه خو شیی نه سکه رهووت که مکردنه وه ی پۆانی خو ین. فیتامین (A) بۆ پاراستنی پیت و نه خو شیی چار. جاران پزیشکه کۆنه ک له پۆنی ده نکی (تۆوی) قه یسی دهرمانیکیان دهرمه ینا بۆ چاره کردنی که مخو ینی و سووتانه وه ی گو یچکه. هروه ها ناوکه قه یسی بۆ کرم فریدان، کولاندنی بهری قه یسی له پۆنی زهیتووندا به چاره کردنی سکچوون، قه یسی وشک دهرکرته وه بۆ خو اردن هروه ها دهرکرت به چیشتی شله.

نانه قه یسی (قمرالدین Sheeted apricot) قه یسیه که دموگوشریت و ناو مکه ی دهرکرت، نیسده دهرکرته سر ته به قی ته خته و له بهر هه تا وادا دانه نریت هه تا خهست ده بیته وه. له هاویندا دهمخو سینریت و شهربه تیکی لی دروست دهرکرت بۆ شکاندنی برسپه تی و تینو هتی.

دهرختی قه یسی دهرختیکی بچوکی گه لا وهریوه له شیو و دۆله کانی ناوچه ی کوردستاندا دهرویت له بهر مکه ی (نانه قه یسی) و قه یسی وشک دروست دهرکرت.

له سووده پزىشكېيىه كانى قەيسى ئەومىيە كە سودى ھەيە بۇ پىكېننەنى ھىمۇگۇبىنى خوين، چونكە كالىسيۇم و فسفۇر و ئاسنى تېدايە. قەيسى كۆمەلىك قىتامىنى تېدايە و پارىزگەرى بۇرپىيە كانى خوين دەكات له رەقبوون و پىخۇلە بە تەرى دەھىلئىتەو و له سووتانەو و لاوازی دەپارىزىت. كارىگەرترىن مادەى پرومكېيە بۇ بەھىزكردنى ئىسك و شانەكانى. چەند دلوپىكى شلەتىن له پۇنى تۇوى قەيسى (ناوكە قەيسى) خىزا گوئىنشە دانەمركىنئىتەو. ھەروەھا تۆوگەى بۇ كرم پى فرېدان باشە نانە قەيسىش (قمرالدىن) دەولەمەندە بە ئاسن و قىتامىن (B,A) خواربەمەنپىيەكە لەش له ماندووەتى و شەكەتى دەپارىزىت، چونكە تىنووەتى مروۇف دەشكىنئىت.

قىماغى سەوز = بەھىيى ھىمدى

(القشدة الخضراء = sweet-sop = sugar apple)

ناوہ زانستىيەكەى (Annona Squamosa)

پرومكېكە بنەرەتەكەى ئەمەركاى نىستوانىيە، له ئەفرىقىا و ناوچە نىستوانىيە رۆھەلاتىيەكانى ترىشدا دەرويت. تىرەى بەرمەكەى ۷-۱۰سم دەبىت. كرۆكەكەى زەردە له كاستەر (كستر Custard) واتە له قەيماغ دەچىت.

## قۇخ

(خوخ = دراقن = فرسك = Peach = Amygdalis persica)



بنەرەتى قۇخ له ولاتى چىنەومىيە، له كۆنەو قۇخ شوئىنكى تايەتى ھەبوو له رەجەتەى پزىشكى و بىروباومرە ئاينىيەكاندا. بۇ نمونە له ھەزاران سال لەمەوېر ناوى له كئىبى پزىشكېيەكانى چىندا ھاتوو، ئىنجا له چىنەو بەرو ناوچەى دەريای قەزوین و ئىران و سووریا، ئىنجا بۇ مىسر و ئىتالىا و لەونوہ بۇ ئەوروپا چوو. واى لى ھاتوو نەك تەنیا بەرمەكەى، بگرە سوود له گولەكەش وەربىگىرىت و بکرىتە زەلاتوہ. قۇخ مېوہىەكى خۇشە، بۇنىكى خۇشى ھەيە و خۇراكىكى باشىشە، بەلام زور خواردنى دەبىتە پشپووى رىخۇلە.

پىكھاتنى قۇخ: ناو له ۸۱٪، شەكر له ۶.۵٪، كاربۇھىدرات له ۷٪ ترشى ئەندامى ۱۰٪، نىشاستە ۰.۵٪، سلیلوز له ۶٪، پزەمىەكى زۇرىش له قىتامىن (C,B, B2) پى (P) تېدايە، لەبەر ئەوہ دەمار و رىخۇلە بەھىز دەكات و بۇ قز و پىست باشە، فرمانى رىخۇلە و گەدە ھان دەدات. ئەو سلیلوزەى كە تىايەتى. بۇ بەھىزكردنى دیوارى رىخۇلە باشە، واتە گرفت ناھىلئىت لەبەر ئەوہ مادىەكى خاوەرمەومىە (ملىن) و دەبىتە ھوى مىز پىكردن و بۇ چارەسەرکردنى بەردى مىزندان و گورچیلە باشە، ھەسرکردن ئاسان دەكات. دەشیت قۇخ بکرىت بە خۇشاو (خشاف) ئەویش بە كولاندنى لەناو شەکردا. ھەروەھا دەكرىت بە مەرەبا، چایى قۇخ دەبىتە ھوى ھىمنکردنەوى دەمارەكان (مەدیە للأعصاب).

\*\*\*

## كاتالبا

(كتلبه = كاتالبا = *Catalpa = bignonioides*)

درمختىكى بچووكه، تەختەكەى زۆر بەھادار نىيە، بەلام بۇ جوانىي گۈلەكانى و بۇ پازاندنومەز باخچەكان بەكار دىت، لە بنەپەتدا لە نەمەرىكاي باكورييەو ھاتوۋە، گەلاگەى دەمەرىت، تونىگر قەدىمكى قاومىيى كالە، گەلاگەى گەرە و ساكارە ۱۵ - ۲۰سم درىژە، شىۋەكى ھىلكەيى ھەب پوۋى خوارمەۋى دەرزیلەى بچووكى پىۋە. گۈلەكەى: سېى يان پەمەيىيە خالى قاومىيى پىۋە، دور ھىلى زەردى تىدايە بە شىۋەى ھىشوو بەرمەكى درىژكۈلەيە، ۱۵-۳۰سم درىژە، بە شىۋەى قونوۋە بەلام لە بەرى فاسۇليا دەچىت، بۇ ماۋەكى زۆر بە درمختەكەۋە دەمىنىتەۋە، تەختەكەى قاۋەيى پ- مەيلەۋ رەشە، كەم بەكار دەمىنىرت. لە ناۋچەى چىپاكانى كوردستاندا لە بەرزايىي ۱۵۰۰ مەتر - پوۋى دەرماۋە دەمەرىت، بە تايبەتلى لە ناۋچەى ھاۋىنەھەۋارەكانى ۋەكو سەلەھەدىن و سەرسەنگدا ك گەلاگەى دەمەرىت، بۇنىكى ناخۇشى لى دىت. مادەى كاتالپىن (*Catalpin*) لە بەرمەكى دەمەرىت. بۇنى بەرمەكى لە ۴.۴٪ ترشى چەۋرى و لە ۳۸.۵٪ ترشى لىنۇلىكى تىدايە.

## كارى

curry

تىكەلاۋىكە لە چەند بەھاراتىك. بۇ نمونە لە شىلى، زەردەچەۋە، زىرە، خەرتەلە، ھىل، بىبەر، چەر جۇزىكى ھەبە، ھەندىكىان تامەكەى مامناۋەندى و ھەندىكىان توندە، بۇ تام و بۇنخۇشكردى خواردەمەنى بەكار دىت.

كاساڤا = مانىۋوك

(كاساڤا = منىپوت = *Manioc = cassava*)

ناۋە زانستىيەكەى *Manihot*

پوۋەكىكى ئىستۋانىيە لە كۆمەلەى شىرمار، لە پەگەكەى ئاردىكى نىشاستەيى دەمەرىت، پىر دەمەرىت تاپىوكا (*Tapioca*)، نانى لى دروست دەمەرىت، پەگەكەى زۆر گەرەمە، ھەندىك جار ۳۰-۵۰: رەتل دەپىت. ئەمە ژمە خۇراكىكى سەرمەكەى لای ھەندىك مىللەتانى ناۋچە ئىستۋانىيەكان. ھىچ جۈزە خۇراكىكى تىدا نىيە نىشاستە نەپىت، لەبەر ئەۋە بە خۇراكىكى سەرمەكى دانانەرت.

## كاسكارا

(كسكارە = *cascara*)

دەرمانىكى رەۋانىيە لە گەفە (لەۋ) وشكراۋەكەى درمختى تاۋكى رەۋانكەر (نىق مەسل *thorn* = *cascara buck*) واتە (*purging buck thorn*) دەرمەنىرت. ناۋە زانبارىيەكەى (*Rahmnus cathartica*) دەرمانىكى باۋە، يەكەكە لە دەرمەنە يەكەمەكانى نەمەرىكاي باكورى، جۈزە قاۋمى و

مەبلەو سۈرۈمكەى لە درمختى (*Rhamnus purshiana*) دەرەھىنرئىت، ئەمەش درمختىگە لە رۇئاۋى باكورى ۋىلاتە يەكگرتۈمەكانى نەمەرىكا و سنوورى نرىكى كەندادا دەرۋىت، ئەم درمختە بە زۆرى دەرۋىنرئىت لە زوومە لە لاين ھىندىيەكانى رۇئاۋى دانىشتۇمە بىنەرەتەكانى (پىشەۋاكانى) نىسپانیاۋە بەكار دىت، ئەوان پىنيان دىگوت كاسكارا ساگرادا (*cascara sagrada*) واتە تۈنگلە پىرۇزمە بۇ مەبەستى بازىرگانى، تۈنگلى قەمكەى (گەفەكەى) لە ھاۋىندا، بە شىۋەى تەلاشى درىز لى دادەمالرئىت و وشك دىكرئىتەۋە پىۋىستە بۇ ماۋەى سالىك بېلرئىتەۋە ئەۋجا بەكار بېنرئىت. كاسكارا مادەيەكى بەھىزكەر و نەرمكەرەۋىيە (ملين Laxative).

كاسنى (*cichorium endiva*)

ھىدبەا زراعية = endive

گىيايەكى سالانەيە ھەندىك جۆرى گەلاگەى دىكرئىت بە چىشت يان زەلاتە، پوۋەكىكى ناۋچەى دەرۋىى ناۋمراستە بە رادىيەكى كەم لە غىراقدا بۇ زەلاتە دەرۋىنرئىت، بە باشى لە خاكىكى بە پىت و بەرمەتدا دەرۋىت، گەلا ناسكەكانى بۇنىكى خۇشيان لى دىت، بەلام گەلا كۈنەكانى تامىكى خۇشيان ھەيە، بۇ مەبەستى سېكرىدەۋەى (تبىض blanching)، گەلاكانى دىۋى دەرەۋەى بە شىۋەى قوۋچەك مەبەستىن و پوۋەكەكە بە تەشتۈلكەيەك دادەپۇشرئىت، بۇ ئەۋەى پوۋناكى لى قەدەغە بىكرئىت، بەمچۆرە لە ماۋەى سى ھەفتەدا گەلاكانى سېى دەبنەۋە، گەلاگەى ئەم مادانەى تىدايە:



مادە	بىژە
ئاۋ	۹۳.۳۸%
پروتىن	۲.۱۸%
چەۋرى	۰.۱۳%
نايتروجىنى بەرمەللا	۱.۸۷%
پىشال	۰.۶۱%
فىتامىن (C)	۰.۱۳ مىلىگرام
فىتامىن (B1)	۰.۶ لە گرامىك گەلادا

لە شىراۋىكى پوۋەكەكە مادەى تارا رايسترول (*Tarasterol*) دەرەھىنرئىت، پەگەكەى ۋەكو مادەيەكى نارامدەر (مسكن = مەديء = demulcent) و بەھىزكەر (مقوي tonoc) لە كاتى تا و گرفتدا (عسر

الھضم dyspepsia) بەكار دەرەھىنرئىت بەرمەكى بۇ نەخۇشى زەردۋىى (الصفراء biliousness) بەكار دىت ھەرەھا دىشكرئىت بە شەرىت. پەگە ئەستۈرەكەى جۆرە قاۋەبىيەكى درۋزەنى لى دروست دىكرئىت.

## كاز

(الصنوبر = Pinaceae = pine)

كاژى زاويتە Pinus brutiaten

درمختىكى گەورەيە ھەندىك چار بەرزىيەكەى دىمگاتە ۳۵ مەتر، قەدىمكى راستە، لىقى كەمى پىئومىيە پەنگى گەلاكى سەوزىكى تۇخە، ۱۲-۱۶ سىم دىرژە، نىزىكى سى سال بەردەوام دەبىت، گۆپكەكەى شىئە ھىلگەيىيە، مادەى زەمقى پىئە نىيە، لىقە ناسكەكانى سوورن، قۆچەكە نىزمەكى بچووك و زەردە نىزىكى ۵-۱۴ مىلم دىرژە قۆچەكە مېيەكەى شىئە ھىلگەيىيە، بى لاسكە، بە لىقەكە نووساۋە، ھەر قۆچەكە نىزىكى ۲.۸-۶.۲ گرام تۆۋى تىدايە. قۆچەكەكان لە سالى سىيەمدا پى نىمگەن. پەنگەكەى لە پىشدا سەوزە، دوايى زەرد، ئىنجا قاۋمىي دەبىت، تۆمەكەى شىئە ھىلگەيىيە، پەنگەكەى لە نىۋان پەش و خۆلەمىشدايە، ھەر كىلۋەكە لە تۆمەكەى نىزىكى ۱۵-۲۴ ھەزار دىمكى تىدايە. كاژ لە شۆنى بەرزدا دەرپۇت، بۇ نىمۋنە لە بەرزايىي ۱۶۰۰ مەتر لەسەر پوۋى دەرپاۋە، بە زۆرى لە ناۋچەى زاويتە لە پارىزگەى دىۋك، بە شىئەى دارستانىكى سىروشتى ھەيە، پوۋەرەكەى نىزىكى ۲۵ ھەزار كىلۋەمەتر چوارگوشە دەبىت، لە نىۋان زاويتە و ئەتروشدا، لە كوردستاندا بە زۆرى بۇ بوۋازدەنەۋى ناۋچەى دارستان دەرپۇت.

درمختىكى ھەردەم سەوزى تەمەن دىرژە، بەرمەكەى بەشىئە قۆچەكە، گەلاكى دەرپىلەيىيە، گولەكەى تاكخانەيە (أحادية المسكن)، قەبارەى درمختى سەۋىر بە پى جۆرەكانى دىمگۇرپىت، ھەندىكىيان بە شىئەى دەرپۇت كورتن و ھەندىكىيان نىزىكى ۱۰۰ مەتر بەرز دەبىتەۋە كاژ گەلەك جۆرى ھەيە ھىمالايا، مەزن (Grant) دەرپايى، زەرد، چىپايى پەش (تاماراك Tamarack)، كاژى زۇنگاۋ، تەختەقورس، پەق، سوور، بخوردى، ھەلەبى، كەنارى، زىۋى، ھەت لە بىنەمەتدا لە مىسرەۋە ھاتوون، پەگ و قەدىمكى بۇرچەكەى تىدايە، پەن لە پۇن و رىسەن (راتنچ). ئەگەر پەگ و قەدىمكى بىرىندار بىرگە شەلەپەكى چەۋرى بۇنخۇشى تام تالى لى دىتە دەرپەۋە، ئەم شەلەپە دەرپۇت شەلەپەكى لى پەيدا دەبىت پى نىمگوترىت رىسەن (قلفونىيە)، لەگەل پۇننىكى بەناۋىانگ پى دىمگوترىت (تەرىپەنتىن). كاژ بۇ نەخۇشپەكانى سىگ و كۆكە باشە بۇ نىمۋنە خوساۋەى گۆپكەكانى بەرپەزە ۲۵-۴۰ گرام لە لىترىك ئاۋدا بۇ ماۋەى ۳ سەت، بۇ چارەكردنى سىگ ئىشە و نەخۇشپەكانى كۆنەندامى ھەناسەدان، تۆۋ گۆپكەكەش بۇ چارەكردنى سىل و پۇنەكەش بۇ چارەكردنى سوتانەۋە و ناۋسان و مىز پىكردن و سەرمايەردن. پۇنى تەرىپەنتىنىش بۇ پاكزىكردەۋە و كرم دەرپەكردن و ۋەستانەۋەى خۇنپەزەنى ددان دواى ھەلگەشەن، ھەرۋەھا تۆمەكەى دىمگوترىت چىشت و ھەلۋاۋە.

## كاشمە

(كاشمە زىنجىدان رومى = كاشم رومى = lovage levisticum officinale)

گىيەكى پىزىشكەيە لە كۆمەلى ئاۋىتەكان (فصيلة المركبات) بىنەمەتەكى لە باشۋورى ئەۋرەۋاۋەيە.

بە شىۋەى پارچە گەلا و لاسك و تۆۋ ھەيە. تامەكەى لە تامى كەرموز دەچىت، دىكرىت بە چىشت. ئەم پرومكە بۇ رازاندەنەۋەش بەكار دىت.



گىايەكى تەمەن درىزە ۱-۲سم بەرز دەبىتەۋە بە تۆۋ بە ېرالە (فسىل) زىاد دىكات. لە كۆمەلەى بەھارەتە تامەكەى لە تامى پىياز دەچىت، ۋەكۆ سەۋزەيەك لە مالاندا بەكار دىت، بىنەپتەكەى ئىرانە، دىكرىتە شۇربا و زەلاتە و گۆشت و ماسى بىرژاۋمە، بە شىۋەى گەلا يان رېگ ھەيە. رېگەكەى لە زەۋى دەرەھىنرىت و پاك دىشورىتەۋە و دىكرىت بە پارچە پارچەى تەنك و دىكرىت بە دىزوۋمە ۋە ھەلدەۋاسرىت بۇ وشككردنەۋە ۋە ھەلگرتن لە قوتۋى داخراۋدا. ھەروەھا بە شىۋەى تۈزىش لە بازاردا ھەيە. ئەم گىايە دەبىتە ھۆى مىز پىكردن ۋەكۆ خۇراك دىدرىت بەۋكەسانەى كە توۋشى نەخۇشىى گورچىلە دەبن.

كافاكاۋا = كافا = بىبەرى كافا

(فلل كاۋا = kavakava = kava)

ئەۋ شەرىتەى كە لىى دروست دىكرىت ئارامىر و (sedative) ۋ خەۋىنەرە (منوم soporific). خەۋن (أحلام dream) ۋ ھەستى خۇشى دەدات بەۋكەسە، زۆر خواردنى دەبىتە ھۆى نەخۇشىى پىست و كزىۋونى بىنن. مادىيەكى رىسىنى تىدايە كە دەبىتە ھۆى و رىاكىرنەۋەى لەش بە رادەيەكى كەم. (كافا) (ھەندىك جارىۋى پى دىگوتىرىت. دەۋمىنكە نىزىكەى ۶-۸ پى بەرز دەبىتەۋە، گەلاكەى خرە، ناۋە زانىارىيەكەى (piper methysticum) بىنەپتەكەى دىگەپتەۋە بۇ دوورگەكانى فىجى (Fiji) و دوورگەكانى ترى پاسىفىك (pacific) بەلام نىستا كە لە ھەموو ناۋچەكانى دىرياكانى باكوردى دەرۋىنرىت. گرىنگرىن بەشى ئەم پرومكە رېگەكەيەتى كە ئەستۈۋر و گرىندار و (knotty) سەۋزى مەيلەو خۇلەمىشىيە، رېگەكەى دەرەھىنرىت و پاك دىكرىتەۋە لەتلەتى بچوك دىكرىت، دىشىت ئەم لەتانە بچوۋرىن. ئەۋجا ئەم لەتانە دىكرىنە تەشتىكەۋە و ئاۋيان بەسەردا دىكرىت، بەمچۆرە ۋازيان لى دەھىنرىت ھەتا دىترىت (تخىۋ ferment). دۋاى پالاۋتن شەرىتەى كافاى لى بە دەست دىكەۋىت، شلەيەكى قاۋمىيى مەيلەو خۇلەمىشىيە زۆر بوۋىنەرەۋمەيە (refreshing) ئەم شەرىتە پىۋەندىي بە ژيانى خەللى ئەۋ ناۋچانەۋە ھەيە لە مەيدانى كۆمەلەيەتى و رامىيارى و ئاينىيەۋە، لە ئاھەنگدا ۋەكۆ شەرىتەتىكى يان مەيەكى سېكەر يان خەۋىنەر (مخدر أو منوم soporific) و لە ژيانى پۇژانەشدا بەكار دىت.

## درمختی کاکاو

(کاکاو = لوز الهند)

به نینگیزی cacao tree = chocolate tree

Theobroma cacao زانستی



دومنيگه دمنكى (تۆوى) بهرمكەى برىتييه له مادهى كاكاو، چوكليتيش برىتييه له هاراوەى نو دمنكانه به تيگەلاوى

له گەل شەكردا، ئيمه به شيوهى شەربه تيگى گەرم يان سارد دميخوينهوه، هەروەها به شيوهى نوقلش هەيه. بـەـرـمـەـتى يەكەمى درمختى كاكاو ناوچە گەرمەكانى ئەمەريكاي ناوەرەستە، بەلام بە ئاسانى له ئەفرىقىاشدا دەرویت. بەرمەكەى پىئى دملین (بادەمى هیندى). سەیر ئەوەیه كە بەرمەكەى بە قەدى درمختەگەوه يان بە لقە ئەستورەمكەنیهوه، هەر بەرێك نزیكەى ٤٠ دانە تۆوى تێدايه، بەرمەكەى دمرشینریت (تخمیر) و وشك دمریتەوه و كاكاو مەكەى لى دمرەمھینریت. ئەگەر بەرمەكەى بگوشریت پونىكى سروشتى لى دمرەمھینریت پىئى دمرگوتریت كەرەى كاكاو (زیدە الكاكاو)، ئەم كەرەیه مادەیهكى سەرمكییه له دروستكردنى هەندێك مەلحەمى فینككەرەوهى پىست و دروستكردنى قەلەمى سووراودا.

تۆمەكەى له بادەم دمجیت مادەى كارىگەرى تێدايه، برىتييه له ئەلكالۆیدی (تیزبومین) پونىكیشی تێدايه پىئى دمرگوتریت كەرەى كاكاو (زیدە الكاكاو) له گەل هەندێك كافائین و پونىكى پەرشەمبوو، بۆ ئامادەكردنى كاكاوى هاراو، تۆمەكەى دمرشینریت (تخمیر) دواى ئەوه دمبرژینریت و دەرپارینت كاكاو مادەیهكى خوراكى باشه و له چەندین دەرمانى چارەكردندا بەشدار دەبیت و كارێكى بە سوود دەكاته سەر ماسوولكە و گورچیلە و كۆنەندامى دەرمانى.

## كاكى

(كاكى = بلخ طرابزون = شمش الیابان = Date - plum = japanese persimmon)

Diospyros kaki ناوه زانستییهكەى



درمختیکە له دارستانەكانى یاباندا دەرویت، بەرمەكەى بەر لەوهى پى بگات تفت و تالە. له بـەـرـمـەـندا درمختىكى ولاتى چینه و لەوێهه بلاویمووتەوه بۆ ناوچەكانى تری جیهان.

نزیكەى ٨٠٠ جۆر لەم درمخته له یاباندا دەرویت. له فرەنسا و ولاتەكانى كەنارى دەرئای سېبى ناوەرەستدا دمرۆینریت، درمختىكى باوه له كالیفۆرنیا و تەكساس و فلۆرىدا ... هتد

درمختىكى گەرمیه نزیكەى ٤٠ پى بەرز دەبیتەوه، بەرمەكەى سوورى مەیلەو پرتەقالییه، تیرەكەى نزیكەى ٣ ئینچ دەبیت، بە تەرى و وشكراویمى دەرۆینت، بەره پێگەییوهمەكەى تامەكەى خۆشه، بەره پى نەگییوهمەكەى كە دیتە بازارەوه زۆر ترشه، بەلام كە پى دمنكات بە زەحمەت دمرۆیزریتەوه بۆ ولاتانى تر.

## كلمه

بطيخ أصفر = قاوون = شمام (Melon)

ناوه زانستیه‌کی (Cucumis melo)

پیکهاتنی کالەك:

۹۲.۱٪ ناو، ۰.۷٪ پرۆتین، ۰.۲٪ چهوری، ۶٪ شهكر، ۰.۵٪ ریشال، ههروها فیتامین (C) و (B2) تێدایه، لێگهڵ ههندێك كانزا و مكو گوگرد، فسفۆر، كلۆر، سوڤیۆم، پۆتاسیۆم، مەنگەنیز، كلس، ناسن و مس. كالەك تینوویتی دمشكینیت و بۆ چاره‌مکردنی قه‌بزی، به‌تایبه‌تی به‌ ناشتایی، جگه‌ له‌وهی كالەك بۆ به‌رمانی ئارایش و چاره‌مکردنی دوومه‌نی پێست به‌كار دێت. ئه‌گه‌ر قاشه‌ كالەك به‌خړێته‌ سه‌ر پێستی چرچ و لۆچ، نه‌رمی و نیاویییه‌کی به‌داتی، پزیشکی زانا (ئیبین سینا) گوتویه‌تی كالەك بۆ چاره‌مکردنی به‌لەکی (به‌هاق) و ماله‌ی به‌موچاو (كلف) به‌كار دێت. زانستی ئهم سه‌ربه‌ممه‌ش وای ئه‌گه‌یه‌نیت كه‌ كالەك بۆ چاره‌مکردنی سووتانه‌وه و دوومه‌نی پێست باشه‌. لای خوێمان ئاوه‌كه‌ كالەك ده‌برژێنریت و مكو چه‌مه‌س به‌خوړیت. كالەك گه‌لێك شێوه و په‌نگ و قه‌باره‌ی هه‌یه‌: كالەکی قه‌رموی و زه‌رد و سه‌وز و شین و په‌مه‌یی.

## كاهوو

(الخس = Lettuce)

ناوه زانستیه‌کی (Lactuca - sativa)

میسرییه‌ كۆنه‌كان وێنه‌ی خوداوه‌ندی زاووزنیان (أله التكاثر أو الخصب) كردوه و چله‌ كاهووی به‌دهسته‌وه بووه، ئه‌مه‌ش و مكو به‌لگه‌یه‌ك وایه‌ له‌ نێوان ئه‌و دوو شته‌دا، واته‌ زاووزی و كاهوو. كاهوو پڕوومكێكه‌ له‌ خێزانی ناوێته‌كانه‌ (العائلة المركبة). به‌ نیشانه‌یه‌ك بۆ پیت و گه‌شه‌كردن دانه‌زیت، كاهوو چه‌ند ته‌حرێکی هه‌یه‌. بیانی، مه‌یله‌و سوور، چه‌ور، سه‌وز كاهوو له‌ وه‌زی زستان و به‌هاردا گه‌شه‌ ده‌كات. گه‌لا‌كه‌ی ماده‌یه‌کی سه‌رمكیه‌ی له‌ دروستكردنی زه‌لاته‌دا. پۆمانییه‌كان گه‌لا‌كه‌یان وشك ده‌كردوه‌وه و مكو جگه‌ر به‌یانكێشا. له‌وه‌ ده‌چیت كه‌ زانیبیان په‌وشتی هه‌مكه‌رموه‌ی به‌ماری هه‌یه‌. گه‌لا‌ی كاهوو فیتامین (A) ی زۆر تێدایه‌. هه‌روها فیتامین (B1) و (C) جگه‌ له‌ ۰.۲٪ چهوری، ۲.۲٪ پرۆتین، ۰.۹٪ ماده‌ی کاربۆهیدراتی، نه‌وه‌ی تریش ئاوه‌ گه‌لا‌كانی ده‌رموه‌ی به‌سوودترن و كه‌ له‌وانه‌ی ناوه‌وه‌. گه‌لا سه‌وزمكانی، كه‌ ماده‌ی كلۆروفیلیان تێدایه‌، هه‌ر به‌ سوودن، چونكه‌ بۆنی له‌ش ده‌مژن، بۆیه‌ خواردنی كاهوو بۆ ئه‌و كه‌سانه‌ باشه‌ كه‌ سیر و په‌ياز به‌خوژن، چونكه‌ بۆنه‌كانیان نا‌هێلێت. گه‌لا‌ی كاهوو بۆ قه‌بزی كه‌فتار (مزمن) باشه‌، چونكه‌ ریشاله‌ سلیلۆزییه‌كانی یارمه‌تی جوولێ په‌خۆله‌ ده‌من. جگه‌ له‌وه‌ی بۆ مێز پێكردن باشه‌، به‌تایبه‌تی بۆ ئه‌و كه‌سانه‌ی كه‌ تووشی ده‌رمشا (داء النقرس) ده‌بن یان بۆ ئه‌و كه‌سانه‌ی كه‌ حه‌ز به‌ نوستن و هه‌مزی بکه‌ن، چونكه‌ ماده‌ی (ترالیدس) ی تێدایه‌، ئهم ماده‌یه‌ ره‌وشتی خه‌واندن و هه‌مكه‌رموه‌ی به‌ماری تیا‌دا‌یه‌. هه‌روها بوونی فیتامین (A) ی تیا‌دا‌یه‌. کاری لوه‌ی تایرۆید (الغدة الدرقية) رێك ده‌خات. ئه‌مه‌ش له‌ هه‌ستیا‌ری به‌ماری كه‌م ده‌كاتوه‌. به‌لام لێرده‌ا تیبیییه‌کی زۆر



گرینگ ھەيە ئەۋەپە كە كاھوۋ بە ئاۋى پېس ئاۋ دەدرىت دەشېت مىكرۇبى زەھىرى و گرانەز بگۈزىتەتە. لەبەر ئەۋە دەبېت كاھوۋ پېش خواردىنى بە باشى بۇ ماۋەى نېۋ سەعات لە گىراۋەى پەرمەنگەناتدا بەئىلترىتەۋە، بۇ ئەۋەى ھەموۋ مىكرۇبەكانى بكوژىت، ئىنچا جوان بشورىتەۋە. بە نېسبەت مادەى كانزايشەۋە، كاھوۋ بېرىكى باشى لە نايتروچىن و فسفۇر و پۇتاسىۋم و مەگنېسىۋم و كالىسىۋم و سۇدۇۋمى تىدايە. ھەروھەا بېرىكى زۇر كەم لە گۇگرد و كلۇرىن و بۇرۇن و مەس و مەنگەنىز و ئاسن ؛ ئەلمەنىۋم و ئايۋدىن و فلۇرىن (فلور)ى تىدايە.

## كافور

(كافور camphor)

كافور گرىنگرىن پۇنى سەرمىكېيە (الزيوت الأساسية - essential oils) كە لە پېشەسازى بازارگانىد بەكار دېت، پىنى ئەگوترىت زەمقى كافور، بىرىتېيە لە مادىيەكى قايمى لىنجى سېبى نېمچە رۇش (translucent) بە شىۋەى تۇپەل يان ئەنكۇلە، بۇنىكى تېۋ و تامىكى توندى (لاذع = pungent) ھەب لە پەلى گەرمى ئاسايىدا رەقە بە ھىۋاشى دەبېت بە ھەلم. كافور لە دۇپاندنى گەلا و تەختەى دارى كافور (cinnamomum = camphora) لە خىزانى مورۇبېيەكانە (الآسيات) بە دەست دەھىنرىت درەختىكى سەۋى بىرسكەدارە، درەختىكى زۇر بەرزى سەرنچراكىشە، گەلاى ھەردەم سەۋى تىزى بىرسكەدارى پىۋەيە، بىرەتەكەى لە ولاتى چىن و يابان و فەمۇزاۋەيە، لەم شۇننەۋە بەرەۋ ولاتى تىش چوۋە بۇ مەبەستى پازاندەۋەى باخچەكان بەكار دېت. لق و تەختەى درەختەكە ئەكرىت و دەھارپىن و ئەكرىن بە تۇزىكى ورد، ئەۋجا ئەم ھارۋەيە بە ھەلمى ئاۋ بۇ ماۋەى ۳ سەعات دەلۇپىنرىت. كافورە خاۋەكە (خام crude) لەسەر دىۋارى ئامرازى يان كارگەى دۇپاندەكە (still) بە شىۋەى بلور دەنىشېت، ئەۋجا كۇ ئەكرىتەۋە، بەلام بەر لە بەكارھىنانى دەبېت ھاك بگىرتەۋە ئىستاكە ۸۰%ى بەرھەمى كافور دەستكردە، لە مادەى پائىن (pinene)، كە لە تەرەپتەن دروست ئەكرىت، دەرمەپىنرىت. كافور وەكو مادىيەكى گىركەر (قابض) و لە چارەكردنى نەخۇشى بەرھەنگ (الريو)دا بە شىۋەى جگەرە بەكار دېت و باشتىن مادەى ھاكزكەرەۋەيە لە چارەكردنى سووتانەۋەى شانە لىنچەكانى (الأنسجة المخاطية) لەش و مېزۇداندا بەكاردېت، ھەروھەا بۇ چارەكردنى نەخۇشىيەكانى لووت و قوپگ و لەرزوتا و ھەندىك جۇرى تر لە تا بەكار دېت.

## كەبابە

(حب العروس = cubeb = cubeb pepper)

ئاۋە زانستېيەكەى (piper cubeba)

پوۋمكىكى خۇھلۇاسە لە كۆمەلى بېبەر. لە ھىندىستان و جاۋا و ئاۋەرپاستى ئەفەرىقىادا زۇر دەپوئىت. بەرمەكەيتى كە لە مەيدانى پىزىشكىدا بەكار دېت، بەرمەكى خېرە لە نۇك دەچىت، لە بەرى بېبەرى پەش گەۋرەترە، تامەكەى توند و كەمىك تالە، بۇنەكەى لە بۇنى بېبەر تىزترە، ئاۋكىكى بچوۋكى رەقى تىدايە لە ئەنجامى شىكردنەۋەۋە ئەركەتوۋە كە بەرى كەبابە پۇنىكى پەرشەۋەبۋى مادەى رېسىنى و بەلسەم



ی مادهی زهمقی رهنگورهنگی تیدایه. بهری کهبابه به  
میهکی وریاکهروه (منبه) رهچاو نمکریت. بهکارهینانی  
۶- ۱۲) دهنکی، دهپته هوی پترکردنی نیشتهای  
خواردن و همرسکردنی خواردمهمنی، لهبرئهوه گنده بههیز  
حکات و بادهریمکات و بهردانی لیک زیاد نمکات، هروهها  
سچارهکردنی نهخوشی سووزهنهک (سیلان) باشه و  
حبپته هوی میز پیکردن و پاککردنهوی گورچیله. جگه  
عهوی که بؤ برینی پووک باشه و سرئیشه ناهیلئت و بؤ  
جگهر و سبلیش باشه و بؤنی ناوادم خوش نمکات، کهبابه  
بؤ چارهکردنی نهخوشیهکانی سرما وکو شلته (کمداده)  
بؤ گورچیله بهکار دیت.

#### کعبات

(ترنج = کباد = أترج = Citron)

ناوه زانستیهکی *Citrus medica*



دوهنیکه یان درمختیکی بچوکه، نزیکه ۳ متر بهرز  
دهپتهوه، لقی دریزی نارنکی هیه، درکی کورتی پئوهیه،  
درمختیکی قایم و بهقه. گهلاکهی سهوزی کاله و گهوره و  
شپوه هیلکهپییه، نزیکه ۱۰-۱۸سم دریز و ۲.۵-۵سم  
پانه. گولهکی گهورهیه و گوپکهی سووره. بهرهی گولهکی  
سپییه. توینکلی بهرمکهی گرنج و زیره، که پی نمکات

رهنگهکی زهره، توینکلی بهرمکهی نهستور و بؤنخوشه، کرپوکی بهرمکهی کهمیک ترشی مهله و شیرینه  
یان بی تامه (تفته یان تاله). ههندیک راپهژت دملین که کعبات به شپوهیهکی کئویله لهناو  
دارستانهکانی روهلاتی هیندستاندا هیه، وکو له ناوچهی چیتاگونگ و گردمکانی سیتاکوند و  
خاسی و گارو، بهلام نیستا له ناوچه نیستیوانیپهکان و مدارییهکانی سرانسهری جیهاندا بهروینریت،  
به شپوهیهکی سهرمکی له ناوچهی دهریای سپیی ناوهراست و به تایپهتی له ولاتی کورسیکا (Corsica)،  
که برنکی زور له توینکلی بهری کعبات دهنیرته دهرهوه به شپوهی کهرهسهپهکی خاو بؤ دروستکردنی  
مرهبا. له عیراقدا چهند تهحریک له کعبات بهروینریت، به زوری بهرمکهیان بؤ دروستکردنی ترشیات  
(Picklings) بهکار دیت. ناوی بهری کعبات فینککهروه (ملطف لحرارة الجسم) و قهبزکهره (قابض  
Astringent). توینکله ههنگیراومکهی بؤ چارهکردنی دیزانتری باشه. توینکلهکی که له شهکردا  
ههلمگیریت، بهرمهیمکی بازرگانیی باشه، توینکل و کرپوکهکی نمکرین به مارمیلا (مرهبایهک پارچهی  
میوهکه یان توینکلهکی تیدا بیت). تهختهی قههکهی له ههندیک ولاتا بؤ دروستکردنی نامرازی  
کشتوکالی بهکار دیت. تهختهکی سپی و کهمیک گرنج گرنجه.

کهبات له کۆمهلهی پێچه (الفصيلة السذبية) که مزرعه‌نیه‌کانی تریش به‌گه‌رته‌وه، به‌هه‌رته‌کی له هیندستانه‌وهیه، له‌وتوه چووه بۆ رۆناوای ناسیا و ئیستا له ناوچهی به‌ریای سپیی ناوه‌راستدا زۆر به‌روینریت، درمختیکی بچووکى دېکاوایی هه‌رمم سه‌وزی گه‌لا گه‌رمیه، گوله‌کی وده، به‌شیهی هیشووی سپیهی له ناوه‌وه په‌میهیه له دیوی به‌رموه، به‌رمه‌کی گه‌رمیه، نزیکه‌ی ۱۰-۲۵ سم ده‌بیت و زه‌رده، پوومه‌که‌کی گرنج گرنج و بۆنخۆشه. به‌نگی توێکله‌کی زه‌ردی لیموویییه، توێکله‌کی ناوه‌وهی سه‌ی و نه‌ستوو و نه‌رم، کۆکه‌کی بچووک و ترشه‌ شه‌ربه‌تی لێ دروست به‌کریت و توێکله‌کی به‌ شه‌کر خۆش به‌کریت و له دروستکردنی هه‌لوا و مه‌ها به‌کار دێت. به‌قه‌لم زیاد به‌کات.

که‌تان

(الکتان = Flax)

ناوه زانستییه‌کی Linaum usitatissi mum

پوومکیکی سالانه‌یه، هه‌ندێک جار له باخچه‌کانیشدا بۆ پازاندنه‌وه به‌روینریت. گه‌لاکه‌ی درێژ و باریکه گوله‌کی جوانه‌ به‌رنه‌که‌ی شینکی کاله. نه‌م پوومه‌ گه‌رنه‌یه‌کی ئابووری هیه، چونکه‌ پێشانی قه‌مه‌کی سلیوژنکی پاکه، درێژی پێشانیکی (۲.۵-۵) سم. له هه‌موو ناوچه‌کانی ئه‌وروپا و باکووری ئه‌فریقا و هیندستان و یابان و نه‌مه‌ریکا‌دا به‌روینریت، بۆ به‌ره‌نانی پێشاله‌کانی، قه‌دی پوومه‌که‌ له گه‌رمایه‌کی شه‌ته‌یندا، بۆ چه‌ند پۆژێک به‌خووسینرین، بۆ نه‌وه‌ی پێشاله‌کانی له په‌کتری جیا به‌نه‌وه ئینجا پێشاله‌کان به‌کرینرین بۆ نه‌وه‌ی به‌شه‌ به‌قه‌کانی لێ به‌کرته‌وه ئینجا له شانه‌ به‌درین بۆ نه‌وه‌ی نه‌رم و ساف ببن و به‌نێردین بۆ کارگه‌ی رستن، به‌مه‌ به‌بن به‌ ریس (Yarn) و قوماشیان لێ دروست به‌کریت، بابلییه‌کان و میسریه‌ کۆنه‌کان په‌تیان له که‌تان دروست کردوه، بۆ به‌رزکردنه‌وه‌ی نه‌و به‌رده‌ گه‌ورانه‌ی که‌ بێنایان لێ دروست کردوه، هه‌روه‌ها ئه‌و شه‌رتانه‌ی که‌ له مۆمه‌ی فیره‌وه‌نه‌کانه‌وه پێچراون له که‌تان دروست کراون. نه‌مه‌ش به‌لگه‌یه‌که‌ بۆ نه‌وه‌ی به‌شیت که‌تان په‌که‌م پوومه‌ بوبه‌یت که‌ له دروستکردنی قوماشدا به‌کار هاتبه‌یت. که‌تان ۳ هه‌زار سال له‌مه‌وپێشه‌وه به‌کار هێنراوه‌ له به‌نه‌رمدا له ناسیای بچووک‌ه‌وه په‌یدا بووه. ناوی که‌تان له کتیی نایینی سه‌ربه‌می کۆندا (العهد القديم old lesament) هاتوه‌.

که‌تان: پوومکیکه‌ له خه‌زانی که‌تانیه‌یه‌کانه، تۆوی که‌تان ۳۰-۴۰٪ پۆنی جیگیر و ۲۵٪ پۆتین. ۴.۵-۹٪ ماده‌ی لینج و پێژه‌یه‌کی که‌م له گلوکۆسایدی سینافۆریک و لینامارین، که‌ کاریگه‌ره‌ له چاره‌مکردنی نه‌خۆشیدا، تێدایه‌.

که‌راویه

(که‌راویه = که‌راویه = Carawy)

ناوه زانستییه‌کی carum-carvi

پوومکیکی دوو ساله‌یه نزیکه‌ی ۷۵ سم به‌رز ده‌بێته‌وه له ئه‌وروپا و ناسیادا به‌رویت. باوه‌ر وایه‌ که‌ عه‌ره‌به‌کان په‌که‌م که‌س بوون پواندوویانه، له ئه‌لمانیا و پۆله‌نده و ئه‌سکه‌نه‌مانا‌یدا له دروستکردنی جوژه‌ مه‌یه‌کدا به‌کاری ده‌هێنن، پێی ده‌گوتریت کومیل (Kummel)، چه‌ند سوودێکی پزیشکی هیه.



گیاہکە لە کۆمەڵەی چەتردارمکانە (الفصيلة الخيمية) بە شێوەیەکى دەشتەکی لە میزگە وشکەکاندا و قەراغ بێگەکاندا دەپوێت، ھەروەھا لەبەر تۆومەکی لە کێلگەدا نەپوێنرێت، نزیکی ۳۰-۱۰۰سم بەرز دەبێتەو، بۆنێکی تایبەتیی لێ دێت، گەلاکەى بالدارە، واتە وەک پەڕ وایە. لە نێوان مانگی ئایار و حوزەیراندا گۆل دەگرێت، گۆلەکەى سپییە، بە ھەمەنیش سوورە. لە مانگی تەمووزدا تۆویکی وردی قاوەیی دەکات، بە ئاسانی لە تۆوی پوومەکی تر بە بۆنەکەیدا جیا دەکریتەو. بە شە پزیشکییەکەى بریتییە لە تۆو پێگەشتوومەکی، کە بۆ مەبەستى پزیشکیەتى و بەھارات بەکار دێت. مادەى کارىگەر تێیدا بریتییە لە پۆنێکی پەرشەو مېو (سەرمەکی) بە رێژەى ۳-۴٪ لەگەڵ مادەى - کارفون (*D. carvun*) و دى لیمونین (*D- limonen*) کە یارمەتیی ھەرس دەمن

و دەبنە ھۆى ھەڵکردنى با لەناوسک و شکاندنێ ژان، لە مەیدانى پێشەسازی خۆراکدا تام و بۆنێکی خۆش دەمات بە نان و بە پەنیر و چێشتی چەومەنەر و کەلەرم و پەتاتە و شلەى تر، پۆنى کەرەوییە لە بەرمەکی دەگریت.

بەکارھێنانى:

أ- لە دیوی دەرەو: تۆو گەرمکراومەکی بۆ چارەکردنى ژانى پىخۆلە، بە تایبەتى لە مندالاندا بەوێ کە توورمەکەیکى بچووک لە قوماشی کەتان پەر دەکریت لە تۆومە و گەرم دەکریت و دەخړیتە سەر سە و بە سارغییەك قایم دەکریت، ھەروەھا پێستى سە بە پۆنى تۆومەکی دەشێلرێت و چەور دەکریت بۆ شکاندنێ ژان و با ھەڵکردن و بۆ شکاندنێ نازاری خوارمەوێ سە (مندالان) ھێلکەدان...ھتد، ھەروەھا شێلان و چەورکردن بە پۆنەکە بۆ کەمکردنەوێ ئیش و نازاری رۆماتیزمەى ماسوولکە و جومگە. پۆنەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکریت: بێرێک لە تۆومە دەھێنرێت لەگەڵ دوو نەوەندە لە پۆنى زەیتوون و ئەوێندەى لە شەرابى سەى تێکەل دەکریت، تێکەلاومە دەکولێنرێت ھەتا بێرێک لە شەرابەکە دەبێت بە ھەلم، ئەوجا بۆ چەورکردنى بەکار دەھێنرێت.

ب- لە دیوی ناوہو: تۆومە بە شێوێ شۆربا یان چای دەخوێتەو بۆ چارەکردنى باکردن و لە ئەنجامدا چارەکردنى پشێوێ دڵ، ھەروەھا دەدرێت بە زەستان لە پۆزى یەكەمدا بۆ پترکردنى ھەردانى شیر، چایبێکەش بەمجۆرە ئامادە دەکریت: کەوچکێکی بچووک لە تۆومە دەکریتە فەنجانێک ئاوی کولارەو پۆزى ۱-۲ فەنجانی بە گەرمی لێ دەخوێتەو، بۆ مندالانی شەجیاتى ئاو تۆومە بە ھەمان رێگە دەکریتە شیرەو.

## کمرهوز

(کرفس = تراجل Celery)

ناوه زانستییەکەى *Apium graveolens*

کمرهوز له سهراوسهري عيراقدا بهكار ديت بو دروستکردنى زهلاته و ترشيات و نهو خواربه مهنييانه که گوشتيان تيدا بهكار دهيننريت و مکو شفته و کفته. تۆوه سوورمومکراومکەى و مکو به هارات بهک ديت، له نهجامى شیکردنهوى گهلاکانى کمرهوزدا ئهم مادانه بهدرکهوتون:

ئاو ۸۱.۳٪، کاربوهدرات ۸.۶٪، چهورى ۰.۶٪، پروتين ۶٪، کاليسيۆم ۰.۲۳٪، فوسفۆر ۰.۱۴٪ لهگه کهميک له فيتامين (A,C).

## کمرکاس

(السيلتيس الشرقي = الطاووق = ميس = جرمشق)

*Celtis tournefortii* = *Celtisorientalis* mill

درمختيکى مامناومندييه، گهلاکەى ساديه، دهمريت، شيوهى هيلکەيى يان پمى هيه، کۆتايييهکر شريتى هيه، ديوى سهروهوى بريسکهداره و ديوى ژيروهى مووى وردى پيوميه، قهراغهکەى ددانلاره گوئهکەى سهوزى مهيله و زهره، له مانگى ئادار و نيساندا گۆل دهکات، بهرمکەى له گيلاس دهچيت، خره توپکلى بهروهوى شيرينه، توپکلى ناوموهى پهقه، له مانگى ئاب و نهيلوولدا پى دهکات. پهنگى گهغهکەى خوئه ميشيشى تيز يان رهشه، له پيشدا سافه، له دواييدا درز دهبات. ئهم درمخته به شيوهيهکى سروشتي ~ ناوچهى کوردستاندا پواوه، بهتاييهتى له شيو و دۆلهکانى ناوچهى نيوان ههرير و باتاس، له پنگى پواندن، ههروهها به شيوهيهکى بلاو له چياکانى ناوچهى ناميدى له بهرزاييى ۱۳۵۰ مەتردا هيه.

## کەرپووى نيرگوت = کەرپووى جقه

(فطر الدابرة = فطر الارغوت = Ergot fungus)

ناوه زانستییەکەى *(Claviceps purpurea)*

کەرپووهکى ژمهرينييه له سهر پوومکى گز يان هه پوومکى تر بيت، له کۆمهلهى دهغلودان. به شيوهيهکى مشخۆز دهژى و دهبيت هوى نهخوشى نيرگوت (المرض الدابرة = Ergot clavus)، گۆرى پوومکهکه دهکات به تۆپهليکى رهش له جقهى کلهشير دهچيت. له ههموو ناوچهکانى جيهاندا بلاويوهتوه به تاييهتى له سهر گزۆگيا. ئهم پوومکه پهنگ ئهرخهوانيه له پوومکه پهنگهيشتوومکه دهکرتيهوه به شيوهى چيني تهن بو وشککردنهوه ههلهمخريت له دواييدا له ژوورى تاييهتيدا، دور له مەترسيى ميروو، ههلهمگيريت، له بهر نهوهى ئيستا زۆر بهكار دهيننريت، به پنگهيهکى بهستکرد له سهر کزن دهويننريت. ئهم کەرپووه چهند ماديهکى نيمچه قلهيى (شبه قلوي) ژمهرينى تيدا، که بنهههتکهيان ترشى (السيرجيك)، که درمانى چارمکردنى گرنگى ترى لى بهردهيننريت. ئهم نيمچه

قله‌پيپانه کار دمه‌کنه سر ماسولکه سافه‌کانی له‌ش و هه‌ندیک له‌و دهرمانانه‌ی که لێیان دروست دمه‌کرت کارنکی ئاشکرایان هه‌یه به‌سه‌ر کۆنه‌ندامی دهماریدا. به‌لام دمه‌یت تهنیا له‌ ژێر سه‌ره‌رشتیی پزیشکیدا به‌کار به‌یئریت. ئەم دهرمانانه‌ی له‌ کاتی مندال‌بووندا، بۆ وه‌ستاندنێ خۆنپه‌ژانی مندال‌دان و نه‌هه‌شتنێ ئێش و نازار و لابردنی سووتانه‌وه به‌کار دمه‌یئریت. ئیستاش بۆ چاره‌مکردنی باری دهروونی (نفسی) به‌کار دمه‌یئریت. ئەم‌پۆ که‌پووی ئیترگوت له‌سه‌ر پووه‌کی کزن، له‌ زۆر له‌و ولاتانه‌ی ئه‌وروپادا، به‌ تایبه‌تی له‌ چیکۆسلوفاکیادا دهرویت. به‌لام بۆ یه‌که‌م جار ئەم که‌پووه له‌ ولاتی سوئیسردا له‌ ساڵی ۱۹۴۰ دا پوینراوه. شێوه‌ی که‌پووه‌که له‌ قوچی (قرن) نازهل ده‌چیت ۲-۴ سم درێژ ۳-۴ م‌لم نه‌ستوو و چه‌ماویه، برکه‌که‌ی (مقطع) به‌ باری درێژیدا، جه‌مسهرمه‌که‌ی بنه‌وشه‌مییبه و ناوه‌راسته‌که‌ی سوور یان سه‌هیه، بۆنکی تایبه‌تی هه‌یه. ماده‌ی ژمه‌رینی تێدا بریقچه‌ی له‌ : ئیترگوتامین (Ergotamin)، نه‌سیتیل کولین Acetylcholin، هیستامین Histamin، تیرامین Tyramin، نیرگوتۆکسین Ergotoxin. نه‌گه‌ر که‌سێک به‌یخوات، له‌ پێشدا په‌نجه‌گانی ده‌ست و پێی میرووله ده‌که‌ن (تمیل)، ئینجا له‌شی کرژ ده‌یئت و گانه‌رینه‌ی تێدا په‌یدا ده‌یئت که‌ ده‌شێت هه‌موو ده‌ست و پێی بگرتنه‌وه نه‌گه‌ر لێشی پێس بکات نه‌وا ده‌یئته هۆی کویریوونی و گێلی (بلاهة) مێشک و هه‌ندیک جارێش مردن.

که‌ستانه = شاه‌پروو

(کستناء = قسطل = أبو فروة = Chest nut)

ناوه زانستییه‌که‌ی *Castanea vulgaris*



گولی که‌ستانه

و‌ش‌ه‌ی که‌ستانه له‌ زمانی لاتینییه‌وه وه‌رگیراوه، ئەم دره‌خته له‌ کۆمه‌له‌ی به‌پووه، به‌ره‌که‌ی نیشاسته‌ی زۆر تێدا‌یه، ده‌برژینریت و ده‌خوریت. جاران ته‌خته‌که‌ی که‌ستانه گرینگترین ته‌خته‌بووله‌ رۆه‌لاتی ولاته‌ یه‌که‌گرتوومه‌کانی ئەمه‌ریکا، ته‌خته‌ی قاوه‌یی و ساف و قایمه و به‌ ئاسانی کاری پێ ده‌کرت، له‌ که‌لوپه‌لی ناش و ناوه‌مال و قوتووی خشل و داری تهرم و ئامرازی مۆسیقا و سندووقی ته‌خته‌ی موعاکس (خشب رقائقی ply wood) و کوله‌که و په‌رژین و ته‌خته‌ی ژێر هێلی

ئاسنی شه‌مه‌نده‌فر و به‌رمیل (Cooprage) و له‌وح و هه‌ویری کاغه‌ز دروستکردن و ده‌باخکردنی پێسته‌ی قورسدا به‌کار دێت. که‌ستانه له‌ رۆه‌لاتی ولاته‌ یه‌که‌گرتوومه‌کانی ئەمه‌ریکا و یابان و ئه‌وروپادا دهرویت، جوړه‌ ئەمه‌ریکیه‌که‌ی واته‌ (*Castana dentata*) جاران زۆر باو بوو، له‌ دارستانه‌ که‌لاوه‌ریوه‌مکاندا، ته‌خته‌یه‌کی باش و به‌رنکی (گوژیکی) باش ده‌دا. له‌ ماوه‌ی ۲۰۰ ساله‌وه بۆ خوراک به‌کار هینراوه، چ به‌ کالی چ به‌ برژاوی، جوړی ئەمه‌ریکایی (*C. sativa*) که‌ به‌ره‌که‌ی گه‌وره‌تره، به‌ فراوانی له‌ چه‌ندان سه‌ده‌دا له‌ رۆه‌لاتی ئه‌وروپادا پوینراوه و نزیکه‌ی سه‌دان جوړی لێ هینراوه‌ته به‌ره‌م. گوژمه‌که‌ی واته‌ (Maroom = marron = nut) وه‌کو گه‌نم و گه‌نمه‌شامی، به‌ خوراکیکی سه‌ره‌مکی

دانمەنریت. لە ھەموو شوێنێکدا دەرۆیت، بە زۆری لە قەدپاڵی گریماکاندا، گۆزەمەکی بە کالی و بەرزە و بە کولای دەرۆیت. ھەروەھا ناوکەمەکی دەرکێتە ناواخن (حشوة)ی مریشک و ھەلەشیشمە. برژاندن و کولاندنیان. لە یابان کەستانە وەک پەتاتە دەرکۆلێن بۆ خواردن.

بەرەمەکی دوو دوو یان سێ سێ لە بەرگیکی دەرکاویدان، جاران نەم دوو بەرە لە گولاو ھەلەمکێت. دەرۆرا، یان بە برژاوی دەرۆرا. کەستانە ٤٠٪ نیشاستە و ٣-٤٪ پڕۆتین و نیمیچە چەوری ٢٠-٣٠٪ ناوی تێدا. ھەروەھا بریکی باش لە خوێی کانزاییی وەک سۆدیۆم و کالسیۆم و کلۆر و مەنگەس گۆگرد و پۆتاسیۆمی تێدا. ھەروەھا فیتامین (B1) و (C)ی تێدا. کەستانە قورسە بۆ ھەرس، جۆر-بریکی زۆری لە نیشاستە تێدا. خواردنی کەستانە بۆ مندال و مروۆفی لاواز و ئەو کەسانە بات-تووشی سووتانەوێ گورچیلە دەبن. بۆ مروۆفی قەلەو باش نییە. لە کەستانە جۆرە ھەلۆایەکی درو-دەرکێت پێی دەرکۆریت (مارون) بەلام کەستانە چ کولاو چ برژاو و چ بەشیوێ ھەلۆا بیت، دەبێت - بجووریت، ئەگینا دەبێتە ھۆی قورسی ھەرس و باکردن.

کەلەرم

(لھانە = ملفوف = کرنب (Cabbage))

ناوھ زانستیەکی *Barassica oleracea = Barassica capitata*

مێژوو بۆمان دەرکێتەو، کە پۆمانیپەکان بۆ ماوی ٦٠٠ ساڵ وازیان لە پزیشک ھێناو، مێژووبوو. (کاتون) دەلێت: لەم ماوییدا پۆمانیپەکان، بۆ پاراستنی تەندروستی خۆیان، پشتیان ھەربە خوار-کەلەرم بەستوو. پوومکزانەکان کەلەرمیان ناوناو (شای سەوزەکان)، ھەردەم بە شانویاھوو.



دەرکۆنن، بۆ نموونە (نەبسیووس) گوتوویەتی: ئەگەر ئەتەوێت خواردن و خواردنەوێکی خۆش بخوێت، ئەوا کەلەرم بە سرکەوێ بخۆ. (کاتون)یش گوتوویەتی: کەلەرم بۆ تەندروستی باشە، بۆ چارەکردنی ماخولان (میلانخولیا) بە سوو. (لیکلیرک) گوتوویەتی: ئەوانە تووشی رۆماتیزم دەبن، سوودیکی زۆریاش لە خواردنی کەلەرم وەرەگرن. فەیلەسووف و پزیشکی بە ناویانگ (کریزب) کتێبیکی تەواوی لەسەر کەلەرم دانائو، کە سەرچاوەیەکی باش بوو بۆ چارەکردنی ھەندێک نەخۆشی. زانا (گیبۆلت) دەلێت: مروۆفی سەردەمی کۆن، کەلەرمە کۆیلەیی لە خۆراکەیدا بەکار ھێناو.

پزیشکیەتی نوێش، دووپاتی ئەوە دیکاتەو کە کەلەرم سوودی خوراکی و چارەکردنی زۆری ھە-وێکە ئەوێ کە پزیشکە کۆنەکان باسیان کردوو، کەلەرم چەند جۆرنیکی ھەیە وەک: سەوز و سۆ-سەوزمەکی بەناویانگرتنیانە، لە سەدی ١٧وە ناسراو. کەلەرم بە شیوێەکی گشتی لە ٨٥٪ ناو. ٧: کاربۆھیدرات، ٥٪ چەوری، ٣.٨٪ پڕۆتین، ٠.٥٪ خوێی کانزاییی تێدا. بە نەیبەت فیتامینەوێ برێ-

زۆرى له فېتامين (C)ى تېدايه، بۇ نمونه: هر ۱۰۰ گرام له كەلەرم ومكو ۲۰۰ گرام له ليمۇى ترشى فېتامين (C)ى تېدايه، هر وها فېتامين (A.B)ى ناويته: (B1.B2.B6 .BV) و فېتامين (K) تېدايه. به نيسبت خوڻى كانزايشوم كاليسيۇم و گۇگرد و ناسن و فسفۇرى تېدايه. بۇ نمونه برىكى زۇر له گۇگردى تېدايه كه دمكاته ۱۹۴ ميلېگرام له هر سەد گرام كەلەرمدا. بوونى گۇگرد دمېتە ھۇى ئەو بۇنە تايبەتېپەى كه له كەلەرمدا ھەيە، كه ھەندىك كەس ھەزى پى ناكەن. لىكۆلەوانى زانستىيانە (بېتەرسۇن) و (فېشەر) سەلماندوويانە كه كەلەرم مادھەكى باكترياكوزى تېدايه له دزە ژيانەكان (مضادات الحياة) دمچىت، جگە لەوھى كه بوونى گۇگرد تېيدا، به پۇژمەكى زۇر، دمېتە ھۇى پاكۇرگەنەو و نەھىشتنى سووتانەو. ھەروھا كەلەرم ترشى لىزىنى (Lysine) تېدايه كه مادھەكى سەرمكېيە له پاراستنى ھاوسەنگىي تەندروسىدا. بەلام خواردنى كەلەرم بە كالى باشترە، به مەرجىك بە باشى بچووريت، نەمەش بۇ بەرھەلستىكردنى ماندوويون و پەلەى سەر پىست باشە و دمېتە ھۇى بەھىزكردنى قز و نىنۆك و ناسانكردنى گەشەى ئىسك. خواردنەوھى ناوى كەلەرم بەپانىان بە ناشتا جارى ۳ كەوچكى گەرە، بۇ كرم فرېدان باشە. شۇرياي كەلەرم بۇ سووتانەوھى پۇرپەكانى ھەناسە و دەرکردنى بەلغەم باشە. ھەروھا بۇ ئەوانەى كه گورچيلەيان پەكى دمكەويت. بۇ ئەو كەسانەش باشە كه تووشى نەخۇشى دىل و قەلەوى و شەكر دەبن. له كەلەرمدا فېتامىنىكى تازە دۇزراوتەوھە بە ناوى فېتامين يوو (U)وھو نەمە كارىكى ناشكراى ھەيە له چارمكردنى كوك (قرحە)دا. بەلام خواردنى كەلەرم بۇ ئەو كەسانە باش نېيە كه تووشى نەخۇشى جگەر و زراو و بەردى پىبازى ميز و دەرەشا (النقرس) دەبن. كەلەرمى كولاو بۇ بارى خوڻ كەمى و نەخۇشى جومگە باشە. لاي خۇمان كەلەرم بە كولاوى و سوورمكراوى دمخووريت، ھەروھا دمكرىتە ترشياتەوھە و پاھراخىشى لى دروست دمكرىت.

كەلەرم سەوزمەكه گرېنگىيەكى بازركانى زۆرى ھەيە، له خواربەمەنى و ترشياتدا بەكار دىت، سەلك و قەد و تويكە نەستوورمەكى بۇ نالىك و ئاژەل باشە. له پروسيا و ئەلمانىا و ولاتە پەكگرتوومكانى ئەمەرىكادا، خواربەمەنپەكى ترشېنراوى (متخمەر Fermented) خۇش له كەلەرم نامانە دمكرىت، پىنى دمكوتريت كراوت (Kraut).

كەلەرم بۇ ئەو كەسانە باشە كه تووشى لاوازىي گورچيلە و ناوبەند (استسقاء البطن) دەبن. چونكه كەلەرم پۇتاسيۇمى زۆرى تېدايه و نەمەش ناو له خانەكانى لەش دەرەمكات. لەم دوايپەدا فېتامىنىكى تازە بە ناوى فېتامىنى (يوو U) وھو له كەلەرمدا دۇزراوتەوھە كەلەرمى كولاو بۇ چارمكردنى كەم خوڻى و نەخۇشى جومگە (داء المفاصل) زۇرباشە.

كەمكوات = (كۇمكوات = Kumquat)

ناوھ زانستىيەكهى Citrus japonica

بەرمەكى له بەرى ھەموو مزرەمەنپەكانى تر بچووكترە، پەنگەكهى پرتەقالىي برىسكەدارە، كەمىك له بەرى گىلاس گەرەترە. بەرمەكى ھەمووى بە تويكەكەپەوھە دمخووريت.



## کهوهر

(کراث = براسة = Winter leek)

ناوه زانستییەکی *Allium porrum*

ئەو مادانەی که تیایەتی:



شێ (ئاو) ۷۸.۹٪، پرۆتین ۱.۸٪، چەوری ۰.۱٪،  
کاریۆهیدرات ۱۷.۲٪، کالسیۆم ۰.۰۵٪، فسفۆر ۰.۰۷٪  
جگە لە کەمێک فیتامین (A)، (B)، (C) و گوگرد.

گیایەکی لە کۆمەڵەی بەهارات، شێو و تامەکی لە  
پیاژ دەچیت، وەک سەوزە لەگەڵ چیشدا بمخۆریت،  
بەپەتەکی باشووری ئەوروپایە. خواردنی کهوهر بمبێتە  
هۆی میزکردن و پترکردنی ئیشتیهای خواردن، لە  
پزیشکیەتی کۆندا شای پزیشکان هیهۆکراتیس  
(أبقراط) گوتویەتی که خواردنی کهوهر بمبێتە هۆی  
ناسانکردنی چاکبوونەوه لە سیل و نەزۆکی و میزکردن و  
نەرمکردنەوهی گەمە و بەردانی شیر لە نافەرتدا و خوین

وستاندنێ لووت. بەلام لە پزیشکیەتی نوێدا وا باسی کهوهر کراوه که لەش گورج بمکاتەوه و یارمەتی  
پێکھێنانی شانەکانی لەش دەدات، بۆ ئەو کەسانە باشە که تووشی بەرھەنگ و کۆکە و قەبزی دەبن  
خوینبەرە پەقبووھەکانی لەش نەرم بمکاتەوه و دیمار بەھێز بمکات. ھەرھەما بۆ نەخۆشیی فئ (صرع)  
و سووتانەوهی جومگەکان و نەخۆشییەکانی پیاژمەکانی میز باشە و بمبێتە هۆی میزکردن. ناوی  
کهوهر بە تیکەلاوی لەگەڵ شیردا بۆ دەرمانی شەکر و لابردنی پەلە بەکار دێت، ھەرھەما ئاومەکی لەگەڵ  
ناوکی تۆوی گەمە و کەمێک شەکر، بە شێوێ نوینمەک دەنریت لە دوومەل بۆ ئەوێ پێی بگەینیت و  
دەری بکات و بۆ چارەمەردنی میزگیران و سووتانەوهی میزڵدان: نوینمەک لە کهوهری کولاو و کوتراوه بە  
تیکەلاوی لەگەڵ پۆن و زەیتووندا دەمخۆریت بەرموسلان. بۆ لابردنی مێخەکی دەست و پێ: گەلاوی کهوهر  
بۆ ماوێ ۲۴ سەعات لە سەرکەدا بمخۆسینریت پێش نوستن دەدریت لە مێخەکان، لە بەیانیندا  
ھەول دەدریت که مێخەکان دەرکێشێن، ئەگەر سەری نەگرت ئەوا سەرلەنوێ ئەو مادەیان لێ  
دەدریتەوه، ناوی گەلاوی کهوهری کولاو بۆ پاکژکردنەوهی برین و بۆ لابردنی ئیش و ئازاری شوینی  
گەستنی میروو سەلکی کهوهری لێ دەمخۆریت. بە شێوێکی گشتی کهوهر سەوزییەکی باشە، چونکە  
دەرمانەبە بۆ فیتامین (A)، (B)، (C) و بۆ قەلەونەبوون و سووتانەوهی جومگەکان و نەخۆشییەکانی  
کۆنەندامی میز و پێخۆلە. لە ئەنجامی شیکردنەوهی کیمیایی نوێوە دەرکەوتووە که کهوهر ۹۲٪ ناوی  
تێدایە، جگە لەمە: پرۆتین و کالسیۆم و فسفۆر و پۆتاسیۆم و مەنگەنیز و ئاسن و گوگرد و کەمێک  
چەوری شێ تێدایە.

## کەوت

(أسفندان = قيقب = *Acera ceae = Maple*)

به لاتینی *acer*

ئەم درمختە سەرچاوەیەکە بۆ تەمخە. شەڕمەتی کەوت لە ناوگە شەکرینەکی (مەردمەنیریت *Acer saccharum*) ھەروەھا لە باخچەکاندا بۆ پازاندنەمە دەروینیریت، درمختیکە لەناو دارستانی بەرپوودا دەرویت، بەرمەکی بەلدارم گەلاکە ساکارە دەویریت، دواى دەرکەوتنى گۆل دەرەمکەوینت، لە شێوێ زوویی دەستدایە، ٣ پلای ھەیە کە پلەکی ھێلکەیییە، پووی سەرەو و خوارەوێ مووی پێوھە، پەنگیکی زوویی بڕیسکەداری ھەیە گۆلەکی بچووک و بێ پەرەییە بە شێوێ ھێشوو، بەرمەکی دوو بآلی ھەیە، توێکلی قەمەکی قاومییە بە شێوێ پوولەکی بچووک مەکووتە خوارەو بە شێوھەکی سروشتی لە ناو دارستانەکانی کوردستانی عێراقدا، بە تاییبەتی لە ناوچەیی نیوان شەقلاو و پواندز لە بەرزایی ھزار مەتردا لە پووی دەریاو دەرویت. لە چیاکانی ناوچەیی دەوک (سوارەتووک و شێخ عادی و زاخۆ و ئاکرێ) و سلێمانی. تەختەکی زۆر پەقە، پەنگیکی قاومییە مەیلەو سووری ھەیە، بۆ دروستکردنی کەلوھەل و سووتەمەنی بەکار دێت. بە توویش زیاد دەمکات.

## کچنی

(کرسنە = کچنی *Veronica ervilia = Vicia ervilia = Ervil = Lentil vetch*)

وشە (کچنی) لە کۆنەمە زمانی فارسییەو ھاتوو، گیایەکی سالانەییە لە کۆمەڵەیی ھاقلەمەنی، دەرەمکەکی بە شێوێ ئالیک دەرویت بە ئاژەل. دەرەمکەکی بە قەمەرەمکی نیکس دەوینت، بەلام قوھاو نییە، بەلکو سووچدارە، پەنگەکی لە نیوان پەنگی خاکی و زەرددایە و تەمەمەشی لە نیوان تامی ماش و نەسکدایە، پوومکێکی بچووکە گەلاکە و دەم.

## کۆن = گیازەنگۆتە

(الشوفان = خرطال = مژطمان = خافور = *Oats*)

ناوێ زانستییەکی *Avena sativa*

گیایەکی لە ناوچە فێنکە باکوورییەکاندا دەروینیریت، ھەتا پامەیک وەکو خۆراکێک لەلایەن مەزھەو بەکار دێت. بەلام بە زۆری بە شێوێ ئالیک بۆ ولاخی بەرزە بەکار دێت. گۆلەکی بە شێوێ ھێشوو. گیایەکی سالانەییە گەلاکە لە گیای ئاسایی دەوینت. پەنگی گۆلەکی شین و مەیلەو سوورە بە شێوھەکی مەشتەکی دەرویت ھەروەھا وەکو پوومکێکی زستانە لە کێلگەکاندا دەروینیریت. لە نیوان مانگی شوبات و مایسا گۆل دەرەمکات. تۆو فەریکەکی مادی کاریگەری تێدایە ژمەرینە نەگەر زۆر بە کار بەھێزیت لە لایەن مەزھ و ئاژەلەو ترسناکترین ئەنجامی خواردنی ئەم پوومکە ئەوھە کە دەوینت ھۆی نیفلیجی قاج (ئەتایریم). جۆرنکی ھەبە شێوێ خۆراک بەکار دێت، زۆر کەم ژمەری تێدایە.

## کشمیشی سوور

(کشمش أحمر)

ناوه زانستییەکی *Ribes rubrum*

دەوێنێکە درێژییەکی یەک مەتر دەبێت، لە دارستانی سەرگرد و چیا نزمەکاندا ھەیە. بەرەکی بچوو و سوور و پۆشنە (شفاف)، تامێکی ترش و شیرینی ھەیە. لە مانگی حوزەیراندا پێی بەکات.

## کلکە نەسپ

(ذیل الفرس = ذنب الخیل = کنبات)

بە ئینگلیزی *Field horse tail*

ناوه زانایییەکی *Equisetum arvense*



گیایەکی پمێنکی خشۆکی تەمەن درێژی ھەیە، دوو جۆر قەدی ھەوایی لێ بەرز دەبێتەوە، قەدە ھەوایییەکی لە زەل (أسل rush) دەچێت، جومگە (گرینی) چوارگۆشەیی پێوھێ، بەرزێ قەمگە بۆش و ساکارە، گەلاکان بە شێوھەکی مارپێچی دەوری گرێکانی قەمگەیان داوە، زۆر بچووکن، لە دوایدا بچووکنتر دەبنەو و بە یەکەمە دەنوسێن لە شێوھێ کالانیکا، ئەم پووەکە بە پمگە (سپۆر - spore) زیاد بەکات،

سپۆرەکان شێوھێ ھێشووێکی قووچەکی سەرھەزێ وەرەگرن، کلکە نەسپ بە ناسایی لە جۆگە و شوێن زەلکاوەکاندا لە دەشتە بەرمەکاندا و لە شیو و دۆلی نیوان چیاکانی باکووری عێراقدا لە بەرزایی ۱۰۰۰-۲۰۰۰ مەتردا دەپوێت، لە نیوان مانگی تەموز و تشرینی یەکەمدا گۆل بەکات، سەرچەنەک - گۆپەکانی ئیکۆیستییۆنی (eguisetonin) سابوونی و سلیکا و مووم و ریسین و نیشاستە و شەکر و پۆنی جینگیر و خۆی و تانین و مادە ترشیان تێدا یە، ئەم مادە زەھرە بۆ ئازەل و نەسپ و مەرۆمالات و ئەو نیشانانە دەرەخات: بە تاییبەتی لە ئەسەدا، لاوازبۆون، کەمبۆونەوھێ ھێزی ماسوولەکان و بەملاو بەولادا کەوتن، نەخۆشی سەرھەزێ و لاخ (دوار الخیل والماشية stagger) و لاخەکە ناتوانێت ھەستیتە سەرھێ و دیمار دەبێگرت و دەبێت زۆر لە خۆی بکات بۆ ھەستانە سەرھێ، ھەلبێزکاس (شحب pale) پەردە ناو ئەم و لووت و چا.

ئەم پووەکە پەوشتی مێز پێکردن (مدر للبول diuretic) و گیرکەری (قابض astringent) و خوێر و ھەستین = رقو = قاطع للنزيف hemostatic) و میکروب کوشتن (مبید للجراثيم dicinfactant) و بادەرکەر (طارد للريح carminative) ھەیە و دەر کەوتوو کە بۆ چارەکردنی ناویەند (استسفاء dropsy) و بەردی گورچیلە (gravel) باشە، خۆلەمیشەکی واتە دواي سووتاندنی بۆ چارەسەرکردی

ترشیه‌یی گه‌مه (حموضة المعدة) و گرفت واته ئینته‌لا (dyspepsia) باشه. کلکه نهمسپ مادمی سلیکای (Silica) ی تێدایه، که له مهیدانی پزیشکیدا به‌کار دێت.

کلای مردن = فارچکه مارانه = فارچکه گولانه

قلنسوة الموت (Death cap)

ناوه زانستییه‌که‌ی (Amanita phalloides)

نهمه قارچکیکی ناسراو و ترسناکه، بوومته هۆی مردنی زۆر کهمس، له‌ناو دارستانه‌کاندا ده‌رویت، سهرمه‌کی مه‌له‌و سه‌وزه و پشووهمکانی ژێرمه‌وی (خیاسیم Gills) سپین، له‌ بنکی قه‌مه‌کیدا په‌رمیه‌کی هه‌یه، له‌ شپۆه‌ی کاسه‌دایه.

کنگر = کمنگر

(Gundelia tournefortii = کعوب = کعوب)

گیایه‌که‌ نزیکه‌ی ۶۰-۵۰سم به‌رز ده‌میته‌وه، قه‌مه‌که‌ی نه‌ستوو و ساکاره یان که‌مێک لق‌ی کورت‌ی پێوه‌یه، لقه‌کانی له‌ سه‌رمه‌وه‌ن. گه‌ل‌اکه‌ی سه‌وز و پێستی په‌قه، دپکی پێوه‌یه دپکه‌که‌ی زه‌رده، له‌ سه‌رمه‌ویدا ۵-۷ گولێ بجووک‌ی سووری پێوه‌یه، به‌رمه‌کی گه‌وره‌یه، که‌مێک قۆپاره، سهرمه‌کی ددانداره له‌ کوپ ده‌چیت، له‌ نیوان نیسان و ته‌مووزدا گول ده‌کات. له‌ نه‌شته‌کانی سه‌رووی چیا‌ی هه‌مرین (Jabal Hamrin) هه‌مه‌تا چیا‌کانی باکور له‌ کوردستان، له‌ به‌رزاییی ۳۰۰۰مه‌تردا ده‌رویت، په‌سپۆر - گیس (Guest) گوتویه‌تی: په‌که‌ گۆشته‌که‌ی نه‌م پروه‌که‌ له‌ بازاره‌کانی باکوردا وه‌کو سه‌وزه‌یه‌ک ده‌فروشریت، تۆمه‌که‌ی به‌ عه‌ره‌بی پێی ده‌گوتریت سیسی (Sissi) ده‌برژێنریت وه‌کو ده‌نگه‌ کوله‌که‌ (Cucurbit seeds) ده‌خوړیت.

که‌نگر له‌ سه‌وزیانه‌یه له‌ سه‌رمه‌تای به‌هه‌اردا سه‌ر دینێته‌ ده‌ر. به‌ لاهالێ چیا و ته‌هۆلکه‌ و ته‌نه‌انه‌ت له‌ناو کشتوکالێشدا ده‌روێ. قه‌مه‌که‌ی له‌ناو خا‌کدا ده‌مینێته‌وه و چه‌پکێک دپکی به‌ سه‌رمه‌ویه سه‌ر له‌ خا‌ک دینێته‌ ده‌ر. هه‌ندێ جار ساقه‌که‌ی نه‌ستوو و کورت ده‌بی، یا باریک و درێژ تۆیتوێیه و کرۆکیکی به‌ له‌زه‌تی هه‌یه، با‌شترین که‌نگر نه‌وه‌یه له‌ ژێر به‌رد و له‌ ناوگلی سووردا به‌روێ. نه‌گه‌ر ساله‌که‌ی ته‌په‌س‌ال به‌وو و باران زۆر به‌و که‌نگره‌که‌ی زۆر به‌ تام ده‌بی. به‌هه‌اران له‌ لای‌کانی کوردستاندا کوپ و کپژ پۆل پۆل ده‌چن بۆ ده‌رمه‌وی ناوایی بۆ که‌نگر هه‌لکه‌ندن، یه‌کی تیلایه‌کی کورتیان به‌ ده‌سته‌وه‌یه، سهرمه‌کی وه‌ک ده‌می ته‌ور دانه‌راوه و زۆر جاریش گاسنه‌ بجۆله‌یه‌کیان پێوه‌ کردوه بۆ نه‌وه‌ی زه‌ویه‌که‌ باش هه‌لدێرێ و که‌نگره‌که‌ له‌ پشه‌وه هه‌لکه‌نێ. له‌ هه‌ورامان به‌م کوته‌که‌ ده‌گوترێ (بیله‌کان). له‌گه‌ل هه‌لکه‌ندن‌ی هه‌ر که‌نگرێکدا خه‌را دپکه‌که‌ی سه‌رمه‌وی به‌ چه‌مق هه‌لدنه‌پاچن بۆ نه‌وه‌ی کۆلیان قورس نه‌بیت و بتوانن زۆرت‌رین نه‌ندازه‌ که‌نگر له‌گه‌ل خۆیاندا به‌ینه‌نه‌وه و بۆ نه‌وه‌ش که‌ دپکه‌که‌ ئازاریان نه‌دا.

که‌نگر به‌ کالێش و به‌ کولاویش ده‌خوړێ و که‌ پیریش به‌و سوود له‌ ناوکه‌که‌ی وه‌رمه‌گیرێ و وه‌ک گوله‌به‌پوژه و ناوکه‌ کوله‌که‌ خو‌ش ده‌کړێ و ده‌خوړێ، کولاندنه‌که‌شی به‌م سێ جۆره‌ی خواره‌وه‌ باوه:

یەكەم: پښی دملښ كەنگره ماسيك. لەم جوړدا كەنگره كه به باشی پاك دكرتتهوه له خوځ و درك دمشوریتتهوه و ئینجا دیکه نه مەنجەلنكوه و ناوی تښی دمكن و دمیخنه سر ناگر تا باش دموكولئ، جا دیکه نه به پلاویالښودا، ئینجا دمیگوشن تا هیچ ناوی پتوه نامښنئ، جا به گوږه ی پښوښتی خوځی پتوه دمكن، یاخو پښتر خوځیهكه دمكنه ناوكموه كەنگره كهی تښدا دموكولښن. جا كەنگره كولاوكمه وەك شفته پان دمكنه وه و چەند هیلكهیهك دمشكښنه ناو قاپك و نزیکه ی نیوه پەرداخك ناوی تښی دمكن و پڼكه و میان دمشله قښن و كەنگره كه وەك شفته لڼكراوكمه ی تښی هملدمكښن و لەمولا شوه پښیان لەسر ناگر داخ كړدوو كەنگره كه له هیلكه و ئارد هملگښراوكمه ی تښی دمیخن و له ناویا سووری دمكنه وه. ئهگر مەبەستیشیان بښ، مەزیهه یی ترشی بدا، كمی ناوی نارنج یان ناوی ترشه سماق یان لیمون دزی دمكنه ناو شله ی هیلكه و نارمكه كه كەنگره كهی تښی هملدمكښن.

دووم: چښتی كەنگره بۆ ناماندكردنی ئەم چښته كەنگره كه باش دمشوریتتهوه و دمیجنن و ئینجا له پښ و پیازدا سووری دمكنه وه و هەندئ ناوی تښی دمكن و وازی لڼی دمیښن تا دپته كوځ. جا به پښی ئارمزووی خوځیان برنج یان ساوهری تښی دمكن و لڼی دمهگرښ تا جوان دموكولئ. ئهگر بیانموښ تامی ترش بدا، پهاڵهیهك ناوی نارنج یان ترشه سماق یان ربه هەنار یان تەماتە ی تښی دمكن.

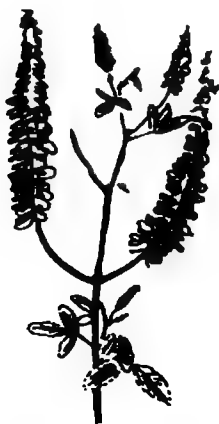
سښیم: كەنگره ی سوورمومكراو، كەنگره كه باش دمشوریتتهوه ناو دمكنه ناو مەنجەل و به پښی پښوښت خوځی تښی دمكن و دمیخنه سر ناگر تا دپته كوځ، ئەوجا كەنگره كهی تښی دمكن تا جوان جوان دموكولئ، ئەوجا دای دمرگن و دمیپالښون، پاش ساردبوونهوه ی جوان دمیگوشن، ئینجا پښ و پیاز و هیلكه پڼكه وه سوور دمكنه وه و كەنگره گوشراوكمه ی تښی دمكن تا جوان لەسر ناگرزکی كز له ناویا سوور دمیپتهوه و بەینا بەینیش به كهوچكك دمیښنلن و بهو جوړه خواردنهكه نامانه دهبی ئینجا لەسر ناگرمكه ی لا دمیبن و لڼی دمهگرښ تا سارد دمیپتهوه، ئەوجا دمیخون.

كنڤر

Sweet clover = melilot = صند قوق

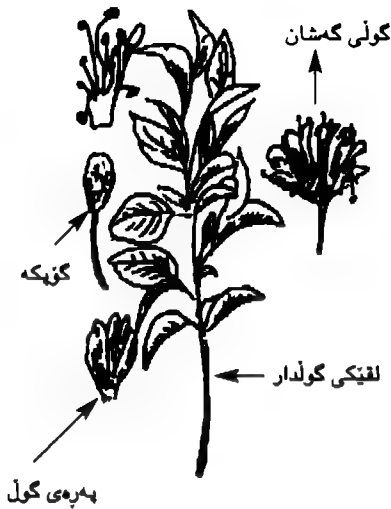
Melilotus ناوه زانستیهه كهی

yellow trifol = Hop clover گياكنڤره



له مانگی نیسان تا حوزمیران گوځ دمكات له دامښنی چپاكان لەناو گزوكیادا دمرۆیت. له نامښدی و پواندن و سلیمانی هیه. بۆ نالیکی ئازەل باشه، بۆنڼکی خوځش هەدات به كهره (زبدە Butters)، به تۆز زیاد دمكات. كنڤری تازه ۷۲.۷۶٪ شی، ۴.۴۲٪ ریشال و ۰.۷۰٪ چهوری و له ۱۲.۸۰٪ نایتروجین و ۷٪ ناویتهی نایتروجینی تښدایه. له ئەوروپادا به شیوهی پەینی سهوز بهكار دیت. پوختهی ناوی كنڤر رەموشتی دژه بهكتریای هیه.

## كوارنا



بەرى ئەم پوومەكە لە ھەزاران سالىھە لە لاين دانىشتوانى ناوچەى ئەمازۆنە، ومكو مادىيەكى گورجكەرەو و ورياكەرەو ەى لەش ناسراوم ئىستا مادىيەكى ئابورپىيە و بەمايەكى بازىرگانىي ەيە. تەنيا ەى ئەو نىيە كە مادىيەكى پزىشكىيەى باومپىكرائىان خوراكىكى بەھادار بىت، بگرە لەبەر ئەویش كە ئەفسانەىكە لە دەورى ەيە بىلەت كە بەرى ئەم درمختە ماىيە ژيان (أكسير الحياة) يان گەنجىيەىكى ەمەيشىيە. پوومكى كوارنا بە درمختە بەرزەكانى دارستانەكانى ئەمازۆندا ەلەمچىت، كە ەندىك جار بەرزىيەكەى ەكاتە ۶۰ مەتر، بۇ ئەو ەى ەتاوى لى بدات. بەلام دانىشتوانى

ئەم ناوچەى، بە تىپەپىيونى كات، توانيوانە كە بە شىو ەى پوومكىكى كەپرى، يان دەومنىكى لىق بەھىز، گەشى ەى بىدەن و لە ەزاران سال لەمەوىەرەو لە گونەكانىندا بىروىنن. لەبەر ئەو پىروستىيان نەما بەو ەى كە بەسەر درمختە بەرزەكانى ناو دارستانەكاندا ەلگەپىن بۇ ئەو ەى بەرى ئەم پوومەكە بكنەوم. ئىستا وای لى ەتاو ەى دەستكەوتى كىلۇگرامىك لە تۆو بەرزەو ەى يەكسانە بە كەمترىن دەستكەوتى مانگانەى جووتىارىكى ئەو ناوچەى. ئەم پوومەكە لە ەى چارەكردنى چەند نەخۆشپەك بەكار دىت. جگە لەو ەى كە ئىستا (كوارنا) بە شىو سروشىيەكەى، بۇ چارەكردنى چەند نەخۆشپەك بەكار دىت. جگە لەو ەى كە گوايە خواردنى دەبىتە ەوى گەنجىيەىكى ەمەيشىيە. ئەم ديارەمەش و افا دەكرىت كە (كوارنا)، لە ەمان كاتدا، دوو كارى پىچەوانە بە يەكترى ەيە: لە لاىكەو بەرەلستىي لەش بەرامبەر نەخۆشى پتر دەكات و لە لاىكەى تریشەو نەرزەو ەى خواردن كەم دەكاتەوم. كەوابو قەلەوى پىك دەمخات و بەرگرى نەخۆشپەكانى دل دەكات و وا لەو كەسە دەكات كە ەست بە زىندەگىيەتى و چالاكى و لاو ەتى بكات. ئەو ەى كە پالەشتى ئەم ئەفسانەى دەكات كە گوايە ئەم پوومەكە مادى ژيانە، ئەو ەى كە لە ەمان كاتدا چارەكردنى دوو نەخۆشى دژ بەيەكى ەيە: بۇ نەوونە بەرەلستىي قەبزی دەكات و چارەى سىچوونىش دەكات. لە سەدى پىشودا، چەند زانايەك چەند لىكۆلەنەو ەىيەكىان لەسەر ئەم پوومەكە كەردو، لەوانەش كىمىيازانى فرەنساى (فرىك) بوو كە لە ئەنجامى لىكۆلەنەو ەى بوى نەركەوتو ەى ئەم پوومەكە بپىكى زۆرى لە مادى (كافائىن) تىدايە. پىژەى ئەم مادىيە لە بەرە برژىنراو ەىدا ەوت ئەو ەندى پىژەى كافائىنە لە قارەى برژاودا. زانا (فەردىكۆ شمىدت)، لە سالى ۱۹۶۱ دا، گوتوويەتى: شەرىەتى (كوارنا) تامىكى توند و گىرەكرى مەيلە ترشى ەيە، لەگەل ئەو ەشدا سودى بۇ كردارى ەرسكرن، لە مەوفا ەيە. ەروما زانايان (نەلەرت ەيل) لە زانكۆى ەارقەرد

و (رۆبەرت شیرى) له زانکۆى واشىنتۆن سەلماندوویانە کە ئەم شەرىتە لە ھەموو شەرىتەتێکى تر زیاتر کافائىتى تێدايە، پەرداخێک لەم شەرىتە مەرووف دەبووژىنیتەو، ھەرچەنە ئەگەر زۆریش ماندوو بێت. کەچکێک لە کوارناى ھاراولە پەرداخێک ئاودا، کارى ۳ پەرداخ قاوەى ھەبە. ئەم پڕووکە ھىشتا ھەر بە شۆنەھەکی سروشتى لە ناوچە ھەزار بەھەزارەکانى ئەمازۇندا دەپوێت. لە ناوھەراستى ئەم دارستانەدا شارێک ھەبە بە مەلەبەندىکى سەرەکی دانەرنیت بۆ ناردنە دەرەوھى (کوارنا) نزیکی ۸۰٪ى ھەموو بەرھەمەکە دەنێرنیتە دەرەوھى ولات. ئەوھى کە سەیرە و شاپانى باسە، بەرھەکی، کە پێى دەرگات، لە چاوى ئادەمیزاد دەچێت. تۆمەکی لە بەرھەکی دەرەھەنریت و دەرەپدریت و وەکو شەرىتەتێکى گەنجىمتى و تازەکەرەوھ بەکار دێت.

#### کورار

(curare = curari کورار)

گەلایەکە لە ھەندىک پڕووکى ئىستوانىی وەکو سترىکەنۆز تۆکسيفرا (*Strychnos toxifera*) دەرەھەنریت، چاران ھىندىيەکانى باکورى ئەمەریکای باشورى سەرى تىریان پێى ژەھراوى دەرکە، نىستاکە بۆ خاوەردنەوھى (استراخە) ماسولکەى لەش بەکار دێت.

#### کوولەکە

(کوسا Marrow)

کوولەکە لە بنەڕەتدا ئەمەریکایىيە. لە دوايیدا لە ناوچەى دەرەى سېبى ناوھەراست پوینراو، تايبەتییەکانى کوولەکە ھەتا پارادىيەکی زۆر لە ھىنى باينجان دەچێت، ئاویکی زۆرى تێدايە ۹۲٪ لەگەڵ ھەندىک شەکر و پڕۆتین و چەورى، کوولەکە پارمەتیی ھەرسى خوارەمەنى دەمات و بۆ چارەکردنى سوتانەوھى گەمە و باکردن باشە.

کوولەکى چىشت = کوولەکى سەوز

(شجر = کوسا = قرع = Marrow = Vegetable marrow)

ناوھە زانستىيەکەى (Cucurbita pepo)

ھەرچەنە نىمە کوولەکەى سەوز زۆر لە چىشتدا بەکار دەھێنن، بەلام لەگەڵ ئەوھىدا، بەھای خۆراکى زۆر گەمە، لە ھى باينجان دەچێت. کوولەکەى سەوز لە ۸۹.۹٪ ناو، ۱.۳٪ پڕۆتین، ۰.۳٪ چەورى، ۷.۷٪ مادەى نىشاستە و ۱.۳٪ پىشال پێک ھاتووە، لەو خوێى کانزايىيەتەى کە تىيىدایەتە: گۆگرد، فسفۆر، پۆتاسىۆم، کالىسىۆم، ناسن، مەنگەنىز. ھەندىک لە پزىشکە عەرەبەکان باسى کوولەکەيان کردووە، بۆ نموونە (ابن البىطار) گوتوویەتى (خۆراکىکى لووسە، بە ئاسانى دەخلىسکێتە ناو گەمەوھ)، زانای بەناوایانگىش (الرازى) گوتوویەتى (خۆراکىکى سارى، بەلغەم دروست دەمات، تا دەھێنیتە خوارەوھ)، ھەندىک زانای ترىش بۆلەين کە کوولەکە نەرمکەرەوھ و مێز پێکەرە لای خۆمان کوولەکە دەرکەت بە چىشتى شە و پاھراخ.

كۈلەمكى سوور = كۈلەمكى گەورە

يقطين = دباء (Gourd)

ناوۋە زانستىيەكى Cucurbita-pepo

كۈلەمكى سوور ھەرلە كۈمەلەي كۈلەمكى سەوزە، بەلام بەھا خۇراكىيەكى زۇرتەرە، چونكە سەرچاۋمىيەكى باشە بۇ قىتامىن (A)، لە ۹۰.۷٪ ناۋ، ۰.۲٪ چەورى، ۱.۱٪ پىرۇتىن، ۶.۵٪ نىشاستى تىدايە. بەلام ناسن و كالسىيۇم بە بىرىكى كەمتر وەك لە كۈلەمكى سەوزدايە، لە ھەندىك ولاتدا كۈلەمكى سوور بە كۇلاۋى بمخورى. گرینگىر سۈدى كۈلەمكى سوور لەۋمدايە كە تۈۋەمكى بمخورىت، بۇ دەرگىردى تاكە كرم (الدودة الوحيدة) لە پىخۇلەۋە، چۈنىيەتتى بەكارھىنانەكى بۇ نەم مەبەستە: (۳۰۰) گم لە تۆر (دەنك)ە وشكەۋەۋەمكى كۈلەمكى سوور دەرەھىنرىت و دەرەھىنرىت نىنجا دەرەھىنرىت (دەمگىرتىت) و لەگەل ۳ كوپ ناۋ و ۵۰ گم ھەنگىر يان دۇشاۋ جوان تىكەل دەرگىرت. نەم تىكەلەۋە لە ماۋە سەعاتىدا بە ۳ جار دەرگىرت، بە مەرجىك لەسەر برسەتتى بىت، دۋاى ۳ سەعات، ئەو كەسە دەرمانى رەۋانى خۈنى (ملحي) دەرگىرتى وەكو خۈنى ئىنگىلىزى واتە ئىنگىلىز دۋى (ملح إنجليزى)، دۋاى سەعاتىك لەمەش خۇقنەي لە كۈمەۋە (حقنة شرجية) بۇ دەرگىرت، بەلام ئەگەر دەرگىرت كەل بوو، واتە تەپ و سەوز بوو، ئەۋا ديارە ناھار دەرگىرت، بىگرە لە قابىلەمەيەكدا دوو بەرداخ ناۋى بە سەردا دەرگىرت و دەرگىرتە سەر ناگر، ھەتا ۋاى لى دىت ناۋ و دەرگىرت كۈلەمكى بۇ ماۋە سەعاتىك دەرگىرت، نىنجا دەرگىرت و دەرگىرت و ناۋەكى دەرگىرت بە كەسەكى كە نەم جۈرە كرمەي ھەيە.

كونجركە

(لزيج = Qunjirka = Isseij = Little bur clover)

ناوۋە زانستىيەكى Medicago minma

گىياھەكى سالانەي مودارە، نىزىكى ۱۵ سم بەرز دەرگىرتەۋە، لاسكى گۈلەكەي ۲-۶ گۈلى پىۋەيە، گۈلەكەي ورد و زەررە، بەرمەكى خىرە، لە كەركۈك و نامىدى و پۈندۈز ھەيە، لەبەرئەۋەي بەرمەكى دىكاۋىيە بۇ ئالىكى ئاۋەل دەست نادات، دەرگىرت بە خورىيەكەۋە. كونجركە نەم مادە كىمىياپىيەنەي تىدايە:

پىرۇتىن ۱۸٪، كاربۋەيدرات ۴۱.۲٪، ئۇكسىدى كالسىيۇم ۱.۷۵٪، فسفۇر (پىنجەم ئۇكسىدى فسفۇر) ۰.۷۱٪، چەورى ۲.۴٪.

كۇنار

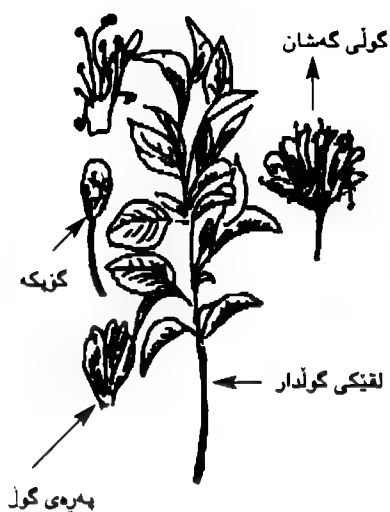
بە شىۋەي سلىمانى پىنى دەرگىرت مەھلەب يان مەلەم، بەشىۋەي نامىدى و سىنار كىنار (kinar) بە ەرمەي (مەلەب = قەمە الطيب)

بە ئىنگىلىزى چەند ناۋىكى ھەيە وەكو: cerasus mahaleb, mahaleb cherry, perfumed, cherryd.

بە زمانى زانستى (Pronus mahaleb)

دەرگىرتىكى بچۈۋەكە لە كۈمەلەي گىلاسە كىۋىلە (الكرز البري) نىزىكى ۲ مەتر بەرز دەرگىرتەۋە، لەقەكانى





لووس و (بى موون) رەنگەكەيان خۆلەمىشى و  
قاومىيى كائە، گەلاكى شىۋە ھىلكەيى يان خېرە  
نەزىكەيى ۴-۶ سم درىژە ۳.۵ سم پانە، نووكەكەيى تىژە  
و قەراغەكەيى داندەدارە واتە مشارىيە (مسنن)،  
گولەكەيى بە شىۋەيى شىۋەيى (نورە) سېي و شۆپ و  
بۆندەرە، بەرمەكەيى شىۋە ھىلكەيىيى نەزىكەيى ۸ ملم  
درىژ و ۷ ملم پانە، رەنگەكەيى مەيلەو پەشە تۆۋەكەيى  
شىۋە ھىلكەيىيى ۶ ملم درىژ و ۵ ملم پانە لە خاكىكى  
بەردى قىل و بەردى ئاگرىنىدا لە ناو دارستانى  
بەروودا لە بنارى چىپاكەندا نەرويت، لە بەرزايىيى  
۱۲۰۰ - ۱۸۰۰ م دالە پووي نەرواۋە لە مانگى  
نيسان و مايسدا گول نەكات و لە مانگى حوزەيران و  
ئابدا بەرمەكەيى پى نەكات، ھەندىك چار لە شىو و

دۆلەكاندا نەرويت بە تايبەتى لە چىپاى سىنجاى و سەرسەنگ، چىپاى مەتىنا، چىپاى گارا، چىپاى ھەندىرىز  
پىرەمەگىرون، زىۋى قەرمەچەتان. لە ولاتى تردا لە ئەوروپا، سوورىا، توركيا، قەفقاس، ئىزار  
بلوچستان، پاكستان. بەرمەكەيى نەخورىت، لە بازاردا نەفروشىت، لە كوردستانى عىراقدا نەك  
بۇنخوشەكەيى نەكرىتە نانەۋە، لە فەرەنگى سىز جۇرچ وات (Watt) دا كە لە سالى ۱۸۸۹-۱۸۹۶  
لەبارەيى بەرمەمە بازىگانىيەكانى ھىندستانەۋە داپناۋە، وا پىشان دراۋە كە كۆنار لە بازارەكانى  
ھىندستان فروشاۋە لە مەيدانى پىزىكىەتى مېللىدا (الطب الشعبي)، لە جىياتىيى ترشى پىرۇسيە  
(prussic acid) بەكار ھىنراۋە. ھەروەھا نەنگەكانى (تۆۋەكانى) بە شىۋەيى ملوانكە ھۆنراۋەتەۋە، نەم  
ملوانكەيە نەرخىكى گرانى ھەبوۋە، ژنانى ناۋچەكە بەكارىيان ھىناۋە زۇرجار نەمختى كۆنار ب  
مەبەستى رازاندەۋە لە باخچەكانى ئەوروپا و ئەمەرىكا، يان بۇ پاراستنى زەۋى لە ھەرسەپنار  
پوئىراۋە تەختەكەيى لە دروستكردىنى نىزىگەلە (غليون = pipes) و دارجىگرە (امزك) بەكار دىت، كۆن  
لە مەيدانى پىزىكىدا: بەرى كۆنار بۇ كەمكردەۋەيى نازارى كۆكە و بەمىزكردىنى ھەستىارەكار  
(الحواس) بەكار دىت. ھەروەھا بۇ چارەكردىنى دىلەكوتى (خفقان) و ھەناسەتەنگى و نازارى جىگر و  
گورچىلە و سېل و مىزىگىران (عسر البول) نەگەر بەرمەكەيى لەگەل شەكر و بادەمدا تىكەل بىكرىت. لەنى  
لاۋازى پى قەلەۋ دەبىت. جگە لەۋە بۇ چارەكردىنى لەرزىن و نازارى جومگە و پەنجەكانى دەست و ھىر  
بەكار دىت. لىزەدا بە شىۋەيى شەرىت يان مەلحەم بەكار دىت، ھارپاۋەيى بەرمەكەيى لە ئاۋى گەردا ھىر  
لابردنى ئىش و نازارى پەشت و كەلەكە و چارەكردىنى بەردى گورچىلە بەكار دىت، بۇ چارەكردىنى  
نازارى پەشت و خوين كەمى (فقر الدم) بەمىژە بەكار دىت: نەزىكەيى ۱۰۰ گرام لە بەرى كۆنار، لەگەر  
۱۰۰ گرام شەكر و ۱۲ نەك ناۋكە بادەم، تىكەل نەكرىن و نەھار دىن. نەم ھارپاۋەيە بۇ ماۋەيى ۱۲ بۆز  
و پۇژى ۳ چار دۋاى نانخواردن بەكار نەمىنرىت. ھەر نەم ھارپاۋەيە بەبى شەكر و بەھەمان پۇژە ھىر  
چارەكردىنى نەخوشىيى شەكر لە ماۋەيى ۲۱ پۇژدا بەكار نەمىنرىت.

## كوزه له

قرة العين، حرف، كرنوش

به نینگلیزی = water cress

ناوه زانستیه‌کە (Nasturtium officinale)



له كۆمەڵەى خاچىيەكانە (الصليبية) گىايەكى ناوئى  
نەمەن درىژە، گەلاکەى بە سەوزى يان بە شىۋەى چىشتى  
شلە، (ومكو سەپناخ)، نەخۆرىت و تامەكەى توند لە تامى  
بىيەر دەچىت، گەلاکەى لە پەپ دەچىت، گۆلەكەى زەرە  
يان سەپپە لە گوئى ئاودا دەپوئەت، ھەندىك جارىش  
دەپوئەت. ۲۰ - ۸۰سم بەرز دەپوئەت، ھەندىك جارىش  
لق و گەلاکانى سەر ئاودەكەون، لقەكەى سافە واتە  
مووى پىۋە نىيە. گەلاکەى لە شىۋەى پەردايە، لە ۳-۵

جووت پەك ھاتووە، بەرمەكەى لە بەرى خەرتەلە (ثمرة خردلية Silique) دەچىت، لاكنشەپپە ۱۸  
ملم درىژە و ۲ ملم پانە، قەراغى تۆمەكەى دانداندارە لە كانايى چياكان و جۆگەى ناو دارستانەكان و  
كەنداۋەكان و زەلگاو و زۆنگاۋەكاندا، لە بەرزايى ۱۳۰۰ مەتردا دەپوئەت، لە نۆوان مانگى مارت و  
تەموزدا گۆل دەكات. لە ئامىدى و سۇلاف و دھۆك، سەلاحەدين و شەقلاۋە لە نۆوان ھەولير و پواندز،  
بىخال، برادۆست، شانيدەر (Shanidar)، ديانا، رانىە، كوئىسجق، قەرەمەنجير، لە نۆوان كەركوك و  
چەمچەمال، سورداش لە نۆوان دوكان و رانىە، دەپوشتى سلیمانى، گرەمبۆر (Girdabor)، خوارمەوى  
پەرەمەگرون، سەرچنار، بەرمەنديخان، خورمال، تەوئە (Tawila) ھەرومەا لە ئوروپا و قوبرس و  
دوورگەكانى ئىچە، سووریا، لوپنان، فەلەستين، ميس، توركيا، قەفقاس، ئىران، پاكستان، ئەفغانستان،  
ھىندستان، توركمانيا، باكوورى ئەفريقا (مەراكش و لىبىيا)، باكوورى ئەمەريكا... ھتد ھەيە، ھەرچەندە  
كە كوزەلە دەشتت بۆ خواردن، بەلام بۆ ئەم مەبەستە، كەم بەكار دەمەپوئەت. ناوى كوزەلە لە  
فەرەنگەكەى (توفيق و ھەبى و ئەدمۇنس) و دەستنوسەكانى (مخطوطة) سۆن (Soan) ھاتووە، لەو  
دەچىت پوومەكى زۆر باو بێت لە زۆرى ناوچەكانى باكوورى عێراقدا. لە ئامىدى پىى نەگوتەت  
كوزاكوز (kuzakuz) بەلام لەو ناچىت وشەى (حرف الماء) بەرامبەر (كوزەلە) لە باشوورى عێراقدا  
بەكار بەپوئەت. وشەى (حرف الماء) لەلايەن ئىبن ئەلبەيتارمە ۱۲۴۰ بەكار ھىناووە لەو دەچىت  
زۆرتر بەرامبەر (رشاد الماء) بەكار ھاتەبێت، كوزەلە بە شىۋەى پوومەكى زەلاتە لە بەرىتانىا و  
ناوچەكانى ترى ئوروپادا وەكو لاى خۆمان بەكار دىت. پەپۆران چاكرافارتى و راوى (charkra  
vartyand Rawi) لە سالى ۱۹۶۶دا باسى بەكار ھىنانى ئەم پوومەكان لە مەيدانى پزىشكەتیدا  
كردووە، پەپۆر وات (Watt) لە سالى ۱۸۹۱دا گوتووەتى كە: كوزەلە پوومەكى زۆر بەسوودە بۆ  
چارەكردنى نەخۆشەى ئەسكەرەوت ھەرومەا مادەيەكى وریاکەرەوھە (منبه = stimulant) و لە

هيندستاندا زور د مخوريت، چونكه ماميه كې نيشتياكه رومويه (مشهي = appetizer). كوزله سرچاوه يه كې باشه بۇ فيتامينه كان و كانزاكان.

پنكهاتى كيميايى:

شې (ناو) ۸۹.۲٪، پروتين ۲.۹٪، چورى ۰.۲٪، كاربوهيدرات ۵.۵٪، ماميه كانزايى ۲.۲٪، جگه ل كاليسيوم و فوسفور و ناسن و گوگرد و ناپودينه و زينك.

كوژالك = كوژالك = كالهكه مارانه

(حنظل)

به لاتينى Citrullus colocynthis

به نينگليزى Bitter apple = colocynth



گيايه كې تهمن دريژه قههكهى خوهملاسه يان خشوكه (prostrate)، بهرئىكى خړى ساف دمگريت، رهنهكهى ساميه يان پنكههكهيه (ميرقش mottled)، نهگر له خاكينكى به پيتدا بړويت، بهركهى به قهمر شه ماميه كې لى ديت. كوژالك ليژه و لهوئ له بياپانه گهرمه كاندا دهبينريت، توانايه كې سه پرى ههيه له ودا له خاكينكى

لمانى گهرمدا له مانگه كانى هاويندا دپرويت، لهو كاته دا كه هيچ جوړه پروه كينكى تر بهرگه ناگريت كوژالك به رانميه كې زور له بياپانه كانى باشوورى عيزاقتا دپرويت حزن بهو گردولگه لمانيه دهكات ك له نه نجامى هلكردنى با به سر بنكه پروه كې مردودا هله دهكات، پهيدا دهبين، رهنهكه سهرمكيه كې ب ناخى زمويدا دهچينه خواروه، لقه كانى به دهور و پشتيدا بلاو دهبينهوه، بهركهى دهچينه ژير لموه پروهكه وشك دهبينت بهر زهرده پينگه پيشتووهكهى بۇ ماوهى چهند ميلنك له لمى بياپانه كهدا بلاو دهبينهوه، له بهر نه وهى كه كوژالك له بياپانه كانى عيزاقتا فره دپرويت، بووهته سرچاوه يه كې دهسكهوت بۇ حكومعت. كوژالك رهوشتى ناودمركر (مفرغه الماء hydragogue) رهوانكردى (مسهل cathartici) ههيه بۇ چاره كردنى ناوسانى (احتقان congestion) جگهر و پيخوله و كارى ناويه ند (dropsy) و نمر بارانهى تر كه پئويستيان به دهرمانينكى رهوانكر (مسهل purgative) ههيه بهكار ديت. نووسره سانسكربتبييه كان باسى كوژالك كيان كردوه و گوتوويانه: تال و توند و رهوانكره و بۇ چاره كردنى نه خوشي زهردويى (يرقان Jaundice) و ناويه ندى سك (استسقاء = ascitis) و فراوانبوني پيخوله و نه خوشيه كانى رينيازى ميز و روماتيزم (reumatism) باشه. نوينمه كې رهنهكهى كوژالك بو سوتانه وهى سنگ باشه به پنى نووسينى نيسلامه كان (Moslem) كوژالك نارامدريكى بههيزه، به لغه (phlegm) له هممو لهش دهرمكات، دملن كه بهر و گهلا و رهنهكهى بۇ چاره كردنى گرفت و ناويه و زهردويى ژانمسك (مغض colic = ژانى پيخولهى قولون) و كرم كوشتن و دهرمهفيل (داء الفيل = elephantiasis) باشه، مندالان (رحم uterus) دهوروژينيت و دووكلهكهى (fumigation) دهبين.

ھۆى بىنۋىزى (حيض menstrual floww). دانەرى كىتېبى مەخزەن (Makhzan) باسى جۆرۈك لە بەكارھىناتى كۆزلىكى كىرۋە: كۆنۈكى بچوۈك ئەكرىتە سەرىكى بەرمەكە وە دىنكى بېبەرى (pepper corns) تى ئەمىرىت، ئەوجا كۈنەكە دانەمىرىت و بەرمەكى بە قور سواغ دىدرىت و ئەمىرىتە خولەمىشكى گەرمەكە لە ئاگردانىكدا، بەمىجۈرە بۇ ماۋەى چەند بۇرۇك ئەمىلرەتەۋە، بېبەرمەكە دەرەمىنرەت، بە شىۋەى دەرمانى رەۋانكەرى بادەركەر (مىسەل طارلد للرىح = caminative) بەكار ئەمىنرەت، ھەمان دەرمان بە بەكارھىناتى رېۋاس (rhubarb) لە جىياتى بېبەر ئامانە ئەكرىت، پىسپۇر مورائى (Murray) لە كىتېبى رېۋەك و دەرمانى سىند (۱۸۸۱، 39, Plants and drugs of sind) باسى بەكارھىناتى بۇيەى (صبغة tincture) كۆزلىكى كىرۋە لە چارەكردى نەخۇشى جومگە (داء المفاصل = النقرس = gout) و رۇماتىزىم و سەرنىشەى (headaches) بەتىن ئىفلىجى (شلل palsy) دا بە ژەمى ۱۵ دۇپ بەنىيان و ئىۋاران. دوكتۇر كىركپاترىك (kirkpatrick) گوتۋەتەى كە تۈنكى بەرمەكى لەگەل رېۋاسدا لەلەين پىزىشكە مىللىيەكانەۋە بۇ چارەكردى مىزگىران بەكار ھىنراۋە بەمگەن كۆزلىك بە تەنبا بەكار ئەمىنرەت، بگرە بە زۇرى لەگەل دەرمانى رەۋانى بادەركەردا بەكار دىت، چۈنكە ئەگەر بە تەنبا بەكار ئەمىنرەت ئەبىتە ھۆى تىكچۈۋ (خبطة = gripping)، بەلام بەكارھىناتى بە بىرىكى زۇر ئەبىتە ھۆى سوتانەۋەى (inflammation) پىخولە و تەنانتە مردنىش. كارىگەرترىن شىۋەى سەرمەكى بۇ بەكارھىناتى كۆزلىك، ئاۋىتەى پوختەى كۆزلىك بە شىۋەى قل (حبوب pill) يان ھەبى كۆزلىك و ژەمرە مىرىشك (خانق الدجاج henbane) لە كرۈكى بەرمەكى ئاۋىكە پوختە ئەكرىت كە بە زۇرى بەشۋەى قلى (ھەبى) رەۋانى بەكار دىت. لە ۋلاتى پەنجاب (punjab) دا كرۈكى بەرى كۆزلىك بۇ رەۋانكردى نەسپ بەكار دىت. كرۈكى بەرە تەرمەكى (تازمەكى) لەگەل ئاۋى گەرم، يان كرۈكە وشكېۋەمەكى لەگەل ھەۋىجى نان واتە نانخۋاز (carum) يان نەجۋان (Ajowan) تىكەل ئەكرىت بۇ چارەكردى نەخۇشى كولېرا (cholera) بەكار دىت، پەگە وشكېۋەمەكى بەپاردىت بە شىۋەى دەرمانى رەۋانى بەكار دىت. كرۈكى بەرە پاككراۋە وشكېۋەمەكى لە مەيدانى بازىرگاندا، ھەر پىنى ئەگوتىت كۆزلىك. كۆزلىكى تۈركى بە باشترىن جۆر دانەمىرىت، ھى مىسرى ھەتا رادىمەك تۈۋى كەم تىدايە، بەلام ھى ئىسپانى تۈۋى زۇر تىدايە، ئەۋ راپۇرتەى كە لەبارەى شىكردنەۋەى كۆزلىكى عىراقەۋە كراۋە، ئەۋەى كە نمونەى لى نىردراۋە بۇ خۈندنگەى چەقى لىكۈلېنەۋەى دەرمان (معهد البعث العقار المركزي) لە ھىندىستان، لە لەين دانەرى ئەم كىتېبەۋە (ۋاتە كىتېبى - الثروة النباتية فى العراق)، ۋاى دەرەمىشە كە جۇرىكى زۇرباش بىت و لەگەل دەرمانسازى (دستور الأدوية = pharmacopoeia) ھىندىدا بگۈنچىت. تۈزى (powder) كرۈكى بەرى كۆزلىك مادەمەكى رەۋانكەرى بەتىنە، لە ماۋىيەكى كەمدا ئەبىتە ھۆى رەۋانى، بەلام ئەگەر بە ژەمى قورس وەرگىرەت ئەبىتە ھۆى تىكچۈۋ (خبطة = gripping) بەتىن و شىكسى لىش و دەرمانى انېپار عىصبى ۋ جىسى (prostration)، تەنانتە ئەبىتە ھۆى پىسائى كىردىكى خۈنناۋى، لەبەر ئەۋە بەمگەن بە تەنبا بەكار دىت و بە زۇرى لەگەل دەرمانى تىدا تىكەل ئەكرىت. بۇ نمونە:

۱ - كۆزلىك و تالى شائى (صبر سقطري - Aloe socotrina) و رىسىنى ئىپۇمايا (راتنج الحلبة = Ipomoea - resin) و وردە سابوۋن (خثارة الصابون = curd soap) و حىل (cardamom) ژەمى

(۰.۱۲-۰.۵) گرام (۲-۸) دىنك (قمىچە) پىئومەرىگە بۇ كىشى ئەرمان.

۲- ھىبى (حبە) (pill) كوزالەك و ھىبىگ (البىج - hyoscyamus) پوھىكىگى پىزىشكىسى سىرگەر، كۆمەلەي باينجانە. ھىر ھىبىگ: ۱ دىنك كوزالەك و ۱ دىنك تالى شارى و ۱ دىنك رىسىنى ئىپوھ ۱/۲ دىنك لە پوختەي ھىبىگى وشك. ژەمى ۱ يان ۲ ھىب. پىسپۇر (چۇپرا chopra) كە رە، كوزالەكەش مەدەي پەوانكەرى تىدەيە و سوودى بۇ زەردووىى و نەخۇشەيەكانى رىئەزى مە رۇماتىزىم لى و ھىرگىراوھ تۆوى كوزالەك ۲۱٪ پۆنىكى جىگىرى (ثابت Fixed) زەردى مەلەقاوم تالى تىدەيە، پۆنەكە ترشى ئۆلەيىك (oleic) و لىنۆلىك (Linoleic) و مايرىستىك (myristic) پالمىتىك (palmitic) ستىارىك (Stearic) تىدەيە. ھىرەكەي مەدەي كەمەرىتاسىن - نى (۲: bitacin - E) گەلەكەي گلايىكۇسەيدى كەمەرىتاسىن - E - B - و تۆمەكەي E سىنۆ سىنەر (E- spinosterol) تىدەيە. لە ھەندىك ناوچەي ئەفرىقىدا ھەر و تۆمەكەي (وھو خۇزاكىكى نزم) دىمخورت. پىسپۇر چۇپرا (chopra) گوتووىەتى كوزالەك لە بازەپەكانى ھىندىستاندا دىمخۇر ھىرەھا گوتووىەتى: كە كوزالەك لە ھىندىستاندا بە باشى دىمخۇر، لىگەل ئەمەشدا ھەندىكى ھىر دىمخۇرە دىمخۇر، بە تەيپەتى لە ئەرەبى و لاتى ھىرەبى و سوورىا و ئىسپانىا و قوبر (Cyprus). كوزالەك بۇ مەبەستى بازەرگانى دىمخۇر.

#### كونجى

(سمسم = جىلجان = Bene sesame)

ناوھ زانستىيەكەي sesamum indicum

پوھىكىگى سالانەيە لە ھىندىستان و مەكسىك و ھەندىك ناوچەي ئەفرىقىا و چىندا دىمخۇر تۆمەكەي پۆنىكى تەيپەتى دىمخۇر تىدەيە پۆنى كونجى (سىرچ = شىرچ). لە دروستىر، خوارەمەنى و سابووندا، ھىرەھا لە دروستىردى ھىلواي وھو گەزۇ و كونجىدا بەكار دىت. كۆمە پوھىكىگە، گولەكەي سەيپە، پىزى سوور و زەردى تىدەيە نىزىكەي ۶۰ سم بەرز دىمخۇرە لە رۇھەلا، ناوھەستەمە تا ناسىا و سودان زۆر دىمخۇر تىدەيە. لە كۆنەمە مەزۇف ئەم پوھىكەي ناسىوھ و سوودى پۆنى تۆمەكەي و ھىرگەتوھ ھەندىك جارىش گولەكەيەن بۇ رازاندەمە بەكار ھىناوھ. پواندى كۆمە پىوئىستى بە زەوى بە پىت و بارانىكى زۆر ھەيە. تۆمەكەي ورد و پانكەلەيە، پەنگىكى قاوھىيى نە ھەيە پە لە پۆنىك پىت دىمخۇر تىدەيە پۆنى كونجى، پەنگەكەي زەردىكى زىزىپە، تەمەكەي شىرەنە، بو، نىيە و بە ئاسانى بۆگەن ناكات. رۇھەلاتىيەكان بە گشتى و ھىرەبەكان بە تەيپەتى، زۆرى لى بە دىمخۇر، چونكە ھىرەزانە و بە ئاسانى ھىرس دىمخۇر، لە ھەيە سىرى سەردىدا نەيپەستىت، بىرگە بە خە ھەتا ھەيە ۵ زىر سىر دىمخۇر تىدەيە. پىزەي ئەم پۆنە لە تۆوى كونجىدا لە ۶۷٪ ئەم شىرەنەيە كە دىمخۇر تىدەيە تاغىن (طحينة)، لە تۆوى كونجى كالى دروست دىمخۇر. تۆمەكەي، بۇ ماوھى چەند سەعانە دىمخۇر تە ناوھە، ئىنجا بە نامرازىكى تەيپەتى يان بە ھەست تۆيگەكەي لى دىمخۇر تەمە و بە با دىمخۇر لە تەنورى تەيپەتىدا (وھو تەنورى نان) دىمخۇر تىدەيە و دىمخۇر تىدەيە تاغىنى سەي لى بە دىمخۇر تىدەيە. بەلام تۆوى كونجى سوور، لە دروستىردى كىك و شىرەنە بەكار دىت تاغىن لىگەل

خواردنمەننى مىللىي رۇھلەتلىدا بەكار دىت. ئەگەر تاعىن، لە قاپلىكدا، بۇ ماۋمەك دابىرىت و وازى لى بېئىرىت، ئەو پۇنى كونجىيەكە سىرىمەكەيت. حەلۋاى تاعىن لە تېكەلكردى تاعىن و ھەمىر و شەكر دروست ئەكرىت.

سوودى رۇنى كونجى و حەلۋاكەى:

ئەو پۇنى كونجىيەكە كە لە يەكەم گوشىنەۋە بە ئەست ئەكەيت، بۇ ئەرمەكرىنەۋە (مىلن) بەكار دىت. يەك دوو كەۋچكى گەۋرە لى ئەخورىتەۋە بەلام ئەگەر فەنجانىكى لى بخورىتەۋە ئەبىتە ھۆى رەۋانى. بەلام ئەو پۇنەكە لە گوشىنى دوۋمەۋە بەئەست ئەكەيت لە دروستكردى سابوون و گزى لىكردى پۇنى ئاسايىدا بەكار دىت. پۇنى كونجى چاكتىرىن پۇنە كە مۇۋف بە وزەى گەرمى بارىق ئەكات. خواردنى، بۇ ئەھىشتىنى رەقبوونى دىۋارى خوينەرمەكان (تصلب الشرايين) واتە ئەھىشتىنى گروى دل (الجلطة القلبية) و ئىفلىجى باشە. حەلۋاى تاعىن شەكرى زۇر تىدايە، بۇ بەرگىكردى سىرما و ئاسنى تىدايە بۇ چارەكردى خوين كەمى و فسفۇرى تىدايە بۇ خانەكانى مېشك و كۆنەندامى زاۋزى باشە. پىژەى پۇن لە كونجى سەيدا ۵۶.۲% و لە كونجى سوودا ۵۹.۷% جگە لەمانە، پۇنى كونجى لە دروستكردى مەلەمەدا، بۇ چارەكردى سووتانەۋەى پىست و برىن و سووتاۋى بەكار دىت، ھەروەھا لە دروستكردى نەرمانى رەۋانەكرى سوۋكەلەدا. تەلەى تۆۋەكەشى، ۋەكەر ئالىك، ئەدرىت بە ئازمەل، چونكە بۇ قەلەۋكردى باشە، لە ناۋچەى سلىمانى لە گەزۇ و كونجى شىرىنىيەكى خۇش دروست ئەكرىت.

كۆجەرات = چاى سوور

نبات الكوجرات = وردة الصين = وردة جامايكا = حماض أحمر = كركدية

ناۋە زانستىيەكەى (Hibiscus-sabdariffa)

بە ئىنگلىزى پىنى ئەگورتىت (Redsorrel = Rosella)

پوۋەكى كۆجەرات يەكەكە لە پوۋەكەكانى ناۋچە ئىستۋانىيەكان. بىنەپەتە سىروشتىيەكەى نىمچە كېشۋەرى (قارە) ھىندىيە، لەۋنۋە بەرەو زۇرىيەى ناۋچە گەرمەكان و نىمچەگەرمەكان بە تايىبەتى كېشۋەرى ئەفرىقىا و ئەمەرىكەى باشۋورى ئاسىيا و دوورگەكانى رۇئاۋاى باشۋورى پاسىفىك بىلەۋ بوۋەتەۋە، گرەنگىرىن ئەو ۋولاتانەى كە ئەپھىننە بەرەم ھىندىستان و سودان و سۇمال و فىلىپپىن و مېسەر، ئەم دۋايىيەدا لە كۇبا و ناۋەراستى ئەمەرىكاشدا ئەپۋىنرىت. پوۋەكى كۆجەرات سەر بە خۇزانى تۆلەكەيىيەكانە (العائلة الخبازية Malvaceae)، بەلام وشەى كۆجەرات يان كجرات ئەشەت ناۋىكى ھىندى بىت. لە مېسەر پىنى ئەگورتىت (كركدية) يان (شاى نۋىە) و لە سوودان (قرقەدىب). بەلام لە عىراقدا بە چاى كۆجەرات (شاى كوجرات) ناسراۋە. پارىزگەى قادسىيە لە عىراقدا لە پۋاندنى ئەم پوۋەكەدا بە ناۋيانگە، ئەۋمبو ۷۰ سال لەمەۋىر كشتىيارىك (مزارع) تۋۋى ئەم پوۋەكەى لە حىجازمەۋە ھىناۋە و لە باخچەكەيدا پۋاندۋىتى لە ئەنجامدا پۋاندنەكە سەرگەۋتۋو بوۋە، لە ناۋچەى (شاقىيە) و (حمزە) و (مەلىخە)ى سەر بەھەمان پارىزگەدا بىلەۋبوۋەتەۋە، ئىستاش پۋاندنەكە ھەر لە ھەمان ئەو ناۋچەيەدايە ھەرچەنە ئەندىك لە ھاۋولاتىيەكان لە پارىزگەى تىردا ئەم پوۋەكە بۇ مەبەستى تايىبەتى يان

پازاندنەو لە باخچەکانی ناو ماله‌کانیاندا بەرویتن، پواندن ئێم پووەکە لەو ناوچاندا سەرەکەرێ-  
 کە پەلە گەرمییان بەرزە ۲۸ - ۳۵ سەدی و پێژە شیبەکان لە ۶۵٪ زیاتر نییە، حەز لە خاگر  
 سووکلەیی بە پیت و بێ خۆئەمکات، ئێم پووەکە دەمۆنیک قیتی بەهێزە بەرزبەهێکە نزیکی ۲ مەتر.  
 قەمەکی سەوزی مەیلەو سوور و شێوێ مێخییە (وتدی)، بەناخی زەویدا دەچیتە خوارووە، گەلاکەر  
 هێلکەیی سەوزی مەیلەو سوور، کاسە گۆلەکی سووری مەیلەو نەرخەوانییە پەڕە گۆلەکەر  
 زەردی لیمۆییە، چاندنی تۆوی کۆچەرە لە سەرەتای مانگی ئازارووە بەرەو ناوەراستی نیسان بە-  
 پێئەمکات. بە پیز (مروژ) چالێ بۆ ئەمرێت هەر پیزە ۸۰-۹۰سم لەوی تەرەو دوور دەبێ، هە  
 چالێکیش ۷۵-۹۰سم لەوی تەرەو دوور. وە هەر چالەش ۳-۵ دەنگ تۆوی تی ئەمرێت. کەوابوو هە  
 دۆنمێک لە زەوی نزیکی ۳-۴ کیلوگرامی لە تۆوەکە دەمۆیت و هەر هیکتاریک لە زەویەکە ۷۰۰-۱۰۰۰  
 کیلوگرام لە کاسە و شگەمبۆوی گۆلەکی ئەمەدات، دوا ئێوە پێزیست بە خزمەتگوزاری کشتوکەر  
 وەک پەنکردن (ناپتروچینی و سۆپەر فوسفات) و ئاودێری پێکۆچک و بژارکردن ئەمەدات، پووەکە-  
 مانگی تشرینی دووەم و کانوونی یەکەمدا پێئەمکات و دوا گۆل گرتن (تەزەیر) بە ۱۵ - ۲۰ ڕۆ  
 بەرەکی ئامادە دەبێت بۆ پێنەو، پێنەو مەکش نزیکی ۲ مانگ بەردەوام دەبێت، خێرا پێنەو  
 بەرەکی درێژە بە ماوی گۆلکردنەکی ئەمەدات و بەرەمەکی پتر ئەمەدات، دوا لێکردنەوی بەرەکەر  
 لە گۆلەکانی راستەوخۆ کاسە سوورەکان لە گۆلەکان ئەمرێت وە لەسەر پاخەریکی پاک بڵاو ئەمرێت.  
 تاکو بە تەواوی وشک دەبن وە ئەمرێتە سندوق. بەرەکی لە شێوی قوتو دایە، هێلکەیی و نووک نە  
 لە بەری لۆکە دەچیت.

سوود و بەکارهێنان: ئێم مەدە پەنگەرێکە کە لە کۆچەرەدا هەبە لە دروستکردنی عەتر و دەرەس  
 ناریشدا (سوور) و بۆدەر و خوارمەمەنی وەک مەرەبا و حەلواد بەکار دێت. ئەو تۆزێنەو  
 تاقیکردنەو زانستیانی کە لەم دواپێیدا لە ناوچە هەمەجۆرەکانی جیهاندا کراون گرینگی نە  
 پووەکە لە مەیدانی خۆراک و دەرمانسازیدا بەدەرەمەن. مەدە پێزێکی کاریگەر لەم پووەکەدا وای  
 کاسە سوورەکانی گۆلەکانیدا. شەریەتی ترشیان لێ ئامادە ئەمرێت، وەک چای کۆچەرە (تە-  
 کوجرات)، شەکرێ تی ئەمرێت و بە گەرمی یان بە ساردی دەخورێتەو، ئەو سەلمێنراوە کە قیناب  
 (C) تیئیدا، لەبەر ئەوە بە هاوتای شەریەتی پرتەقال دانەمرێت. ئەم شەریەتی یان چاییە فێنکەرە  
 و بووژێنەرەو و تێنۆمەتی شگێنە، پەستانی بەرزێ خۆئەمەنێتە خوارووە و لێدانی دڵ بەهێز ئەک-  
 و دەمارەکان (أعصاب) هێمن ئەکاتەو، بۆ چارەکردنی پەقووونەوی خۆنپەرەکان و نەخۆشیەکەر  
 گەدە و پێخۆلە و ئاسانکردنی هەرس بەکار دێت. لەبەر ئەوەی کە زۆر ترشە ناھێلێت بەکترێ-  
 زیانبەخش، لە پێخۆلەدا گەشە بکەن، لەناویان ئەبات. وای دەر کەوتووە کە پێژەییکی بەرز لە خۆر  
 ئۆکزالاتی کالسیۆمی تیئیدا، لەبەر ئەوە بەمانیەکی پاکژکەرەو (مطهر) بۆ کوشتنی میکروب.  
 دانەمرێت، هێزەکی نزیکی لە هێزی ئەسیدفەنیکەرەو شەریەتی کۆچەرە مێز پێکەریکی گرینگە، دزە  
 نەخۆشی ئەسکەریووت و بۆ چاککردنی پشێوی جگەر و زراو بەکار دێت، پەوشتی چارەکردنی پێزێکەر  
 شەریەتی کۆچەرە بۆ چەند ترشیکی ئەندامی (حوامض عضویە) ئەمرێتەو کە تیئیدا مەوێ وەک: ترش  
 مالیک و ستریک و تارتاریک و ئەسکۆریک. ئەمانە بە پێژەیی ۳.۳-۴٪ تیئیدا هەن، تامە ترشەکش هە

بۇ ئەم مادانە دىگەرگەتە ھەرومەھا مادەى مىوسىلاجى بووژىنەو ۋ ھىمىنكەرمەوۋى تىدایە بە پۈژەى ۶۲٪ جگە لەو ەگەلا سەوزمەکانى قەدەمکەى بەھای خۇراکىيان ھەىە لە نامادەکردنى ترشیاتدا بەکار دىن. دەشیت جەلیپەکى (جلى) چاک لە شەرەتەى کۆجەرەت دروست بکرىت. ھەرومەھا تۆۋى کۆجەرەت پۈژمەىکەى بەرزى لە پەرۋتین تىدایە جگە لە مادەى چەورى ساکار ە بۇ چارمەکردنى پەقبوونى خۇنپەرەمەکان (تصلب الشرايين) بەکار دیت. ئەم پۈنە لە پۈنى پەموانە دەچیت دەشیت لە خۇراکیشدا بەکار بىت. تەپەى تۆۋمەش دواى لىگرتنى پۈنەکەى بە شۆۋى نالىک دەدریت بە ئاژەل. لە ھەندىك ولاتدا کۆجەرەت لە جیاتى دۇشاۋى تەماتە دەرگەتە چىشتەو.



كۇكا = دەوھنى نەختە سوور

(كوكة = كوكا = coca)

ناوھ زانستىپەكەى Erythro xylon coca

دەوھنىكە لە كۆمەلى كەتان، مادەى كۆكائىنى لى دەردەھىنرىت. لە سەدە كۆنەكاندا ھىندىپەكان دانىشتوانى ئەندىز (andes) و رۇئاۋى ھەوزى ئەمازۇن گەلاى ئەم دەرەختەيان بە ھارپاۋە جوۋە (مضغ)، ۋا ديارە لەبەر ئەو ەو ەو كە مادەى كۆكائىنى تىدا بوو.

ئەم دەرەختە لەلايەن (ئىنكاس = Incas) زۆر بەنرخ بوو، بە دروشمى پاشاىەتى (royalty) ى داناو. بەكارھىنانى كۇكا بەرە بەرە لە چىنە بەرزەكانى مىللەتەو بەرە خەلكى ناسايىى چوۋە، ئەو كەسانەى كە كۇكا دەخۇن و بەرگى ماندووبوونى لەش و مىشك دەكەن و بۇ ماۋەىەكى دوور و درىژ ئىش دەكەن بە بى ئەۋەى نان و ئاۋ بۇخۇن. ئەو مادە سىرپەرەى كە تىياپەتى راستەوخۇ كار دەكاتە سەر كۆنەندامى دەمارىى چەقى (الجهاز العصبي المركزي). ئەمەش دەبىتە ھۆى ئەۋەى كە ئەو كەسە خىرا ھەست بە چالاكىيەكى زۆر بكات ۋاى لى دىت كە نازارى برسىيەتتىى لە بىر بچىتەو. دەشیت ئەم خوۋە (ۋاتە خواردنى كۇكا) بېتە عادەتەىك و ئەمەش بېتە ھۆى نەخۇشى، تەننەت مردنىش، چونكە دەبىتە ھۆى بەدخۇراكى (سوء التغذية = malnutrition) گەلاكەى بە قىسل (Lime) يان خۇلەمىش گەلاى ھەندىك پوۋمكى ۋمكو (كوئىنا Quinoa) يان سىكروپىا (cecropia) و دەجورىت بەمجۆرە جوۋىنى كۇكا بو بە شتىكى خۇش و خوۋىەكى سەرەكى و لە ئەمەرىكائى باشووردا بىلاۋىوۋەتەو. لەبەر ئەۋە برىكى زۆر كەم لە كۇكا لەم ناۋچەپە دەپىنرە دەرەۋى ناۋچەكە، ھەرچەندە كە برىكى زۆر لەم پوۋمكە لە قەدپالىى چىياكانى ئەندىز و كۆلۇمبىا و ئەرچەنتىن دەپىنرىت، ھەروا برىكى كەمى لە جاۋا (Jawa) و ھىندستان دەپىنرىت. ئىستا كۇكا ئەو كۆكائىنەى لى دەردەھىنرىت (cocaine) لە زۆرىەى ولاتانى جىھاندا بەكار دەھىنرىت.

كۇكاپىن شەمپانىيائى مادە سىرپەرەكانە:

كۇكاپىن يەكەكە لەو مادە سىرپەرەرانەى كە لەم دواپىيەدا، لە ھەندىك شۆنىى جىپاۋازى جىھاندا



بلاۋيوومەتوم. ھەرچەندە يەككىگە لەو دەرمانە كۆنەنەي كە مۇۋەپپەقىيەت ناسىيۇنى، بەلام نەم گۆي پىدانەي ئىستاي بۇ نىرخە سەرسۇپھىنەكەي دىگەرپىتە، ئەو نىرخەي كە ھانى قاچاغچىيەكان ئىمات بۇ ئەمەي بە شىۋىيەكى نەينى لە ولاتىكەۋە بىيەن بۇ ولاتىكى تىز. ئەگەر شەمەيانى گرانترىن جۆرى مەيەكان بىت، كۆكايىنىش گرانترىن جۆرى مادە سىرگەرەكانە، بۆيە پىنى دىلۇن شامەيانىي مادە سىرگەرەكان. كۆكايىن بەرھەمىكى سىرۇشتىي پوۋەكە لە گەلەي دىرمەختى يان دىمەنى (كۆكا coca) دىرمەختىرەت. ناۋە زانستىيەكەي (Erythroxylon coca) دىرمەختىكە يان دىمەنىكە تەختەكەي سۈرۈم گەلەكەي لە گەلەي چاپى دىچىت، بە وشكى مادەي كۆكايىنى لى دىرمەختىرەت، دىمەت ئەمەش بىزانىز كە نەم پوۋەكە جىايە لە پوۋەكى كاكاو (coca). بىنەپەتى نەم دىرمەختە ئەمەرىكاي باشۋورە، بە تايىمەنى ولاتى (پىرۇ ۋە بولىفيا) لەو شىۋە دۆلە گەرمانەدا كە نىزىكەي ۵ ھەزار پىن لە پوۋى دىرەيۋە بەرەن. ئەگەر بارى ژيانى گونجاۋ بىت، سالى ۴-۵ جار بەرھەم ئىمات، بۇ ماۋەي ۴۰ سالى يەك لىمەلەي يەك ۋەك گوتمان كۆكايىن كۆنترىن دەرمانە، ھىندىيەكانى ئەنكا (ھىندو الەنكا) واتە دانىشتۇۋە بىنەپەتەكانى ئەمەرىكاي باشۋورى، دىمەنناسى ۋە بۇ ماۋەي چەند سەعاتىك گەلەكەيان لە دىمەيەندا دىمچو بە مەمەستى ئەمەي كە مادەي چالاككەرىان ئىماتى، كە كۆكايىنەكە كۆنەندامى دىمەرىيان چالاك دىمكات ۋە گەمەيان (مەدە) سىر دىمكات، ھەست بە بىرسىتى ناكەن. جاران بەكارھىنانى گەلەي كۆكايىن ھەر لە لايمەن پىيۋە دىمەلمەند ۋە پىيۋانى ئاينى ۋە بە ناۋىبانگەكانەۋە بۈۋە، ئەم گەلەيە پىشكىش بە خۇداۋەندىمەكانىان (الە) دىمكارا ۋە كاتى پەرسىندا لە دىمەيەندا دىمەنچو ھەرۋە دىمەخرايە دىمى مردۋەمەكانىانەۋە بۇ ئەمەي لەو دىنيا پىشۋازىيەكى باشيان لى بىكرەت. كە ئىسپانىيەكان ولاتى پىرۇيان داگىر كىرە، بەكارھىنانى كۆكايان قەمەغە كىرە، بەلام لە دىۋايدا بۇيان دىمكەوت كە لەم كارمەدا زىيانىان پىن گەپىشتۈۋە، چۈنكە بىنىيان كە دىمەتۋان بە دىمەخۋاردىنى كۆكا ۋە لە ھىندىيەكان بىكەن بە خۇراكىكى كەمتر ئىشكى زىاتىر بىكەن. ئەمەش بە جۈۋىنى گەلەي ئەو كۆكايە لە كاتى ئىشكرەندا، بەرلەۋەي كە گەلەكەي بىجۈۋىرەت لە كەمەك خۇلەمىشى پوۋەك ھەلەمكىشەت، بۇ ئەمەي ۋەك پەرچەيەكى لى بىت ۋە بە ناسانى بىجۈۋىرەت، بەم شىۋەيە بۇ ماۋەي چەند سەعاتىك دىمچۈۋىرەت، بۇ ئەمەي مادە سىرگەرەكە لە گەلەكەۋە بىتە دىمەۋە ۋە كارى خۇي بىكات.

فرۇيد ۋە كۆكايىن:

ئەۋرۋەيە لە سەمەي شازىمەدا پوۋەكى كۆكاي ناسىۋە بەلام بۇ ماۋەيەك لە بىرىيان چۈۋىۋەۋە، ھەتا كۆتايىي سەمەي ئۆزىم، ئەۋە بۈۋ سەرلەنۋى بايەخىيان پىن دايەۋە لە سالى ۱۸۸۴دا زانا (سىگمۇند فرۇيد) زىچىرە تاقىكرەنەۋەيەكى لەسەر ئەم پوۋەكە كىرە ۋە گەلەكەي راپۇرتى لەسەر پوۋەكى كۆكا ۋە مادەي كۆكايىن بلاۋ كىرەۋە، فرۇيد لە پىشدا تىلەككەش بۈۋ، بەلام ھەر دىمەۋىست لە دىلەيتى ۋە زەبىرى ئەم مادە سىرگەرە پىزگارى بىت ۋە ۋازى لى بىھىنەت، لەبەر ئەۋە ۋەي بەبىردا ھات كە پەنا بىاتە بەر كۆكايىن، بەلكو پىزگارى بىكات. بۆيە دىمەستى كىرە بە بەكارھىنانى كۆكايىن ۋە لە پىشدا زۆر بۇي بە پەروش بۈۋ ۋە ناۋىشى نا (دىرمانى جادۋىي) (العقار السحري) ۋە دىمەۋت كە ئەم مادەيە تۋاناي چارەكردىنى نەخۇشىي ھەيە ۋە دىمەۋانەت كە خەلەكى لە تىلەك ۋە مۇزىفەن كىشان ۋە لە نىشانەكانى كە بىرەتەن لە لەش تىكشكان ۋە مەندۈۋەتى زۆر پىزگار بىكات. بەلام ئەۋەندەي پىن نەچۈۋ دىۋى تاقىكرەنەۋە بۇي دىمكەوت كە بەمەلەدا

چووه و له سەراییلکهدا (سراب) ژیاوه، لهبر ئهوه له دوايیدا دانی به مەترسییهکانی بهکارهێنانی کۆکاییندا نا و گوتی له چارمکردنی باری تلیاکێشاندا سەرکەوتوو نەبووه.

کۆکا کۆلا به کۆکایین: کۆکایین به درێژایی سەدی نۆزەم لەناو خەڵکی ئەمەریکا دا بڵاو بوو، و پەواجی هەبوو له چارمکردنی نەخۆشییهکاندا و له زۆر پەچەتەدا لەلایەن دوکتۆرەکانهوه دهنووسرا. بەلام به زۆری له شەریەتی کۆکا کۆلای بنهڕەتیدا بهکار هێنراوه، مادی بۆنخۆشی تریشی تی دەرکرا، که له گەلای کۆکا دهمینرا، بەلام پاش ماومیهك حکوومهتی ئەمەریکا که بینیی ژمارە ئهوانە کۆکایین بهکار دهمینن بهرو زۆری دەرپا، سامی لی نیشت و ئەم دەرمانە قەدەغه کرد و له لیستە ناوی خۆراک و دەرمانەکاندا لای برد و له سالێ ١٩١٤ دا کۆکایینی به مادییهکی سێکەردانا. وەک مادی سێکەرمانی تر، (تلیاک و مۆرفین و هیرۆیین) و سزای لەسەر بهکارهێنانی دانا. ٤٠ سال دواي ئەمە ئارمەزووی خەڵکی بۆ بهکارهێنانی کۆکایین کەم بوو، و بەلام له سالانی هەفتاکاندا، کۆکایین دووبارە له مەیدانی بهکارهێنندا سەری هەڵدا، و بهشتەین بەلگه بۆ ئەمە ئهوه بره زۆرانه بوو که له قاچاغچییەکان نەگیرا، جگه له پاپۆرتی پزیشکەکان لەبارە کێشانی ئەم مادییهوه، ئەمڕۆ کۆکایین به نرخێکی زۆر گران دهنفۆشریت، چونکه به نەمگەن به نەست نەکویت، بۆیه ناویشیان ناوه شەمەانیای مادی سێکەرمان. کۆکایین به سی شێوه دیتە مەیدانهوه:

به شێوهی بەردین (پهق) له شێوهی توێکل و تەلاش، یان به شێوهی توژ (بۆدره). به زۆری مادی تری ئەوتۆشی لەگەڵدا تێکەڵ دەرکرت، که له کارگەدا دروست نەکرین، وەک مادی: برۆکین، بەنزۆکین، سیید. بەلام کۆکایینی پاک به شێوهی بلووری سەپى هەیه، له شەکر دهمچیت. بۆیه پەنی دهلێن سەهۆل (جلید).

کاری کۆکایین لهو کەسانە دهمکێشن:

کۆکایین مادییهکی سێکەری زۆر به پەته، گۆرانیکی ناسکرا له باری دهروون - فرمانی (الفیسیولوجیا النفسية - Psycho - physiology) واتە کار له کاری دهروونی و فرمانەکانی لەشی ئەو کەسه نەمکات. ئەمە بێگومان کاریکه هەتا دیت بهرو خراپی دەرپاوت. به درێژایی میژوو، کۆکایین هەر له گەلای پووکی کۆکا دهرهینراوه، چونکه گوايه هەستکردن به برسیەتی و ماندووەتی کەم نەمکاتوه و ماسوولەکان گورج نەمکاتوه، بەلام ئەو لێکۆڵینهوانە کە لەم بارهیهوه کراون هیچ پێوهندییهکی راسنەوخۆیان له نێو کاری کۆکایین بهسەر دهمارمانی بزوتنەوه و ماسوولەکاندا نەدۆزیوتەوه. کۆکایین وەک دەرمانێکی سێکەر دوو کاری جیاوازی هەیه: یەکه میان وەک سێکەرێکی شوینی (مخدر موضوعي) بۆ ماوهی ٢٠ - ٤٠ خۆلەک، دووهمیان ئەوهیه که مادییهکی وریاکەر وه و گورجکەر وهی بههێز بۆ کۆتەندانی دهماری چەقی (الجهاز العصبي المركزي). هەر ئەم کارمە که بووژانەوهی کاتی و هەستکردن به نەشه لهو کەسهدا پەیدا نەمکات و پال به خەڵکییهوه دهنیت بۆ بهکارهێنانی کۆکایین.

کاره ئەندامیهکان و ژمى کوشندە:

کۆکایین دهمیتە هۆی پتر بوونی خێرایی هەناسەدان و پرتە (نبض) و ناریکی لیدانی دل و کرژبوونی بۆریهەکانی خۆین و پتربوونی پالەپەستۆی خۆین و بەرزبوونەوهی پەلی گەرمی لەش و تەرقرشتن و فراوانبوونی بیلبیلە چاو و لەرزینی دەست و قاچ. لهبرئەوهی که کارههکی بۆ ماوهیهکی کورته، ئەو

كەسە پۇزى چەند جارىك بەكارى دەھىنىت، لەبەر نەمە ھەندىك جارى ژەمەكى، لە پۇزىندا دىگان نىزىكى ۱۰ گرام. ئەگەر بە يەك ژەم غرام و چارەككىلى لى بەكار بەھىنىت، دەھىتە ھۆى مردن، چوبە ھەناسەى ئەو كەسە پەكى دەكەونت.

بى ئارامى ۋە ھەلۋەسە ۋە مەزنىي درۋزە (العظمة الكاذبة):

بەكارھىنانى بى زۆرى بەردەوام دەھىتە ھۆى پرودانى بى ئارامى (قلق) ۋە خەوزپان ۋە ھەستىردىنەم درۋزە بەھىز ۋە مەزنى ۋە خەياللاتى درۋزە لە ھەست ۋە بېستىن ۋە بېنىندا، ئەوانەى بە شىۋەى دەرى (حقن) بەكارى دەھىنن تووشى نەخۋشىي مەزنى درۋزە (العظمة الكاذبة) دەپن. ھەتا واپان لى دىا دەپنە مەۋقەئىكى تەرىك ۋە ترسناك لە كۆمەلدا، چۈنكە تەواناى بېرىاردانىيان بەسەر شتومەك ۋە پرودادا نىد دەھىت ۋە ئەو ئارەزوۋە ئارەۋاپانەى كە لە ھەۋىيەش پەچنىۋىيەتە (كبت) دلىيانەۋە دەرى دەخە - بىنگومان كۆمەلى خەلكىش بەمە قايىل نەبىت. دېندەيان لى دەرىمەھىت ۋە لە خۇيانەۋە بەبى ھۆيەكى رەم دەترسن ۋە ساميان لى دەھىشەت، لە كۆتەيىدا ھەستى گشتىي ئەم جۆرە مەۋقەنە بەمەۋرە دەھىت:

دەتەنگى ۋە بى ئارامى ۋە پىشۋى ۋە خەمۇكى (كآبة) ۋە ورە بەردانە. لەبەرئەۋەى كە كۆكايىن ژەھرىكەر بە تېنە ۋە بە تەيىبەتى كار لە مېشك دىكات ۋە خەياللاتى ھېچ ۋە پوچى لەگەلدەپ، بۇ نەمۇنە ۋە ھەست دىكات كە مېروو بە لەشپا ھەلدەگەرېن، يان خەلكى باسى دەكەن، يان خەلكى خېسەى لى دەكەن ۋە - دوۋى دەكەن ۋە يان خۇيان بۇ ئاۋەتەۋە بېكۆژن، بۇيە ھەندىك جار ئەمانە چەك ھەلدەگەرن ۋە دەھىت لە ژىر كارى خەياللاتى پەروپوچدا خەلكى بى تەۋانى پى بىكۆژن. ئەم كارانەش لە پاپۇرتى پەۋاۋەر ئاسايش ۋە قەلاچۆكرەندى مادە سېكەرەكاندا دەردەكەن، دۋاى بەكارھىنانى ئەم مادە سېكەرە - ماۋىيەكى كەم. ئەو كەسە ھەست بەۋە دىكات كە زمان لە دەمىدا نەماۋە، دۋاى ئەۋە ھەست بە گەرمى ، دىلخۇشى ۋە تەۋانىي ۋە دەۋلەتەندى دىكات، بەلام ھەست بە مەندوۋىيۋون ئاكات. ئەم ھەستە دىلخۇشەب نىزىكى ۴۵ خولەك ھەتا دوو سەعات بەردەوام دەھىت، بە پىي جۆرى كۆكايىنەكە. بە دۋاى ئەۋە ماۋەى شىكستى خەمۇكى ۋە مەندوۋىيۋون ۋە دەتەنگى ۋە سەرنىشە ۋە بى ئارامى ۋە سستى دەروۋنى دېت چارەكەندى ژەھراۋىيۋون بە كۆكايىن:

بۇ نەمۇنە بۇ چارەكەندى بى ئارامىيەكى، ھەندىك دەرمانى ھېمەنگەرەۋەى (مەھدات) ۋەكو قالپىزەر دەھرىتتى، ئەگەر زۆرىشى لى بەكارھىنەبى، ئەۋا چارەى ھەناسەتەنگىيەكەى دىكرىت لە خەستەخانە.

كۇلا

كولة = kola = cola = cola nut = Cola nitida)

ناۋە زانستىيەكەى cola acuminata = sterculia acuminata

دەمختىكە لە ناۋچە گەرەكاندا دەپوئىرەت، بەرمەكى مادەى كافائىنى (بىنىن) ۋە چەند مادەيەكى نەم ورياكەرەۋەى بەھىزكەرى تېداپە. چەند جۆرىكى ھەيە. يەككە لەۋانەش پىي دىكوترى گۆزى زىنج (حە). الزىنج (kolanutree).

تۆۋى دەمختى كۇلا پىي دىكوترىت گۆزى كۇلا (colanut) لە ناۋچە گەرەكانى نەفرىقىادا بە شىۋە.

بنيشت (علك = masticatory) زور به کار دیت، نم درمخته زور بهرز دمبیتوه و قدنکی قیتی پاستی هیه. هندیك جار بهرزیبه کی دمکاته ۵۰-۶۵ پی. بهشپوه کی کپویه له دارستانه کانی ناوچه گهرمه کانی روناوای نمفریقیدا دپویت، ومکو له سوودان و هروها براوته جامایکا (Jamaica) و بهرازیل (Brazil) و هیندستان و شپینه گهرمه کانی ناسیا. بهرمه کی له سیکلانچیه کی (توره که یه کی) شپوه نه ستره می دهچیت، (۸) توی دمنکی گۆشتنی تیدایه. رهنکی دهنکه کی مهیلو سووره، بۆن و رهنکی گوله باخی هیه. گویزمه کی (Nut) به تازه می دمبیردیتته دهره می ولات و راسته وخو دمجوویت، هرچه نده دهشیت بهرمه کی به شپوهی هارداوش هر به کار بهینریت. کولا، له میزه پۆلنکی گرینگی له ژپانی کۆمه لایمتی و ناینی و بازرگانی دانیشتوانی نمفریقیدا دیوه، بویه کم جار له سه دهی دوازمدا نیردراوته دهره می ناوچه که. خملکی نو ناوچه یه زور نارمزوی دهنک و چهرمه سری ناوچه یه کی زور دهبین تا نم گویزهیان به دهست دهنکویت، هرچه نده له پيشدا تامه کی تاله به لام که بمخریتته ناو دهمه وه تامنکی شیرین دمدات. نهنجامی خواردنی نم بنیشتته نهویه دمبیته هوی که میك وریا کردنه وهی لهش و پترکردنی توانای سروشتی لهش بۆ ماویه کی کاتی، گویا برسیه تی و ماندوویتی کم دمکاته وه، کولا نالوزترینی نم بهرهمانه یه که کافائین (caffeine) پان تیدایه، جگه له کافائین که پیژمه کی ۲٪ پونی سهره کی گلوکوسایدی Glucoside کولانین (kolanin) پشی تیدایه، که دل به هیز دهنکات، نهو سیفته می وریا که رهمیه که له کولا دایه، هندیکی بۆ بوونی کولا و هندیکی بۆ بوونی کولانین دهنک پیته وه که دل وریا دهنکاته وه، هتا کویزه که کون بیت، کولانیبه کی کم دمبیته وه، له بهر نهوه کاره کمش لاوا تر ده بیت، جوونی کولا کار ناکاته سهر هوشی نهو کهسه و زیانی پی نادا. له کولا شهریه تیکی بووژینه ره وه فینککه ره وه دروست دهنکیت. بهوهی که هارداوهی توه که کی له ناودا دهنکولینریت، هروها شهریه تی کولا و پپسی کولا لی دروست دهنکیت، له گه لای درمختی کولادا ماده یه کی نملکالویدی هیه پنی دهنکوتریت (کوکایین)، بهشپوهی ماده یه کی سهرکمر (مخدر) له نهشته رگری چاو و داندان به کار دیت.

#### کولوتیا

(کولوتیا = قلوته = سنا کاذب = Colutea cilicica)

دهومنیکی بچوکه له بهرزیایی ۱۰۰۰ مەتردا دپویت به تایبه تی لهو چیاپانهی که دهوره شتی سواره توکه پان داوه، گه لاکه ی ناویته یه له شپوهی پەردایه. گوله کی زهرده به شپوهی هیشووه، بهرمه کی له توره که دهچیت چهند تۆنکی تیدایه.

#### کۆرنهس

(القرانیا)

ناوه زانستییه کی (Cornus mascula)

دهومنیکه له دارستانی ناوچه ی چیاکاندا دپویت، بهرمه کی له ههلووژه دهچیت، سووره تامه کی ترش و شیرینه، له مانگی نابدا پی دهنکات.

Yang-ao = Kiwi = Chinese goose berry

ناوه زانستیه‌کە ی Actinida sp

درمختگی خو هه لواسه، له مینو (کرمة) دهجیت، بهر هکە ی  
تامینکی تایبه تی هیه، چینییه کان هەزی لئ بکه ن.  
پړنکی زوړ له فیتامین (A.B.C) ی تډایه، جگه له ماده ی  
پړوتنی وکالسیۆم وفسفۆر وناسن. له بهر نه وه  
دهشیت ناوی میوه ی ته ندروستی لئ بنریت.  
بهه رته هکە ی له ناوچه نیستوائیه کانه وه، به تایبه تی له  
شیر ی گانک تسی (Gang - tse) لږدها، به شوبه ی ک  
کیویه له پړوت. به توو له ئینجانه دا ده پړوت، که  
دهیت به شتئل، بو کیلگه ی تایبه تی دهگوزرته وه. ئه م  
پوهه که جووت ماله یه (ثنا ئیه المسکن)، هه ندیکی گولی  
نیز وهه ندیکی گولی مئ بهگرت. واته خۆی خۆی ناوس

دھمکات، دھمیت ڇاڪاڪهي بڻ ٿا و بدريت، پهيني تي بگريت. ڪاٽيڪ ڪه نهرم دھميت بهرمڪهي له ڪوٽايي پايڙدا ڊچنريتهوه، (له مانگي تشريني دووههوه بڻ ڪانوني يهڪم). دواي چهند ههفتهيهڪ له داناني له عماردا، بڻ خواردن دھميت. پھنگي بهرمڪهي له پھنگي پھتاته ڊچيت، وا باشه نهو سندووقهي ڪه ٽهم ميوهي تي دھمڪيت به ڪاغزي پوليٽين ڊابھوشریت. له ولاتي نيوزيلهنده ههر هيڪتاريڪ له زموي ۱۲.۵ تن له بهري ڪپوي دھمات.

**رووہ کی کیوی چند تہ حرکی ۴۴:۴**

۱- ئەبۇت (Abbott): ئەمەيان زۆردىتە بەرولە نىوزىلەندەدا زۆر باۋە قەبارى بەرەكى مامناۋەندىيە، لە ھەرمى نەچىت، تام و بۇنىكى خۆشى ھەيە، بەرەمەكەى زۆرە، بەرەكەى لە شېۋەى ھېشودايە بەباشى لە ەمارى سارد و كراۋەدا ھەلدەگىرت.

۲- برنۆ (Bruno): ئەمەش ھەر زوو دیتە بەر، بەر ھەمەکی دیزژگۆلەپە، بۆ پێشەسازی باشە. دەشت لە ناوچە ساردەکاندا بروینریت.

۳- مونتی (Monty): نیمه‌یایان به‌ره‌که‌ی زۆره، به‌لام دره‌نگ پی‌ ده‌گات، چون‌که دره‌نگ گول ده‌گات به‌ره‌مه‌که‌ی زۆر‌یاشه و بۆ ماوه‌یه‌کم، زۆر‌یش له عه‌ماردا هه‌له‌نگه‌یه‌ت.

۴- هایوارد (Hayward): برمه‌ای له بیری هم‌مویان گهره‌متره، به‌لام بره‌مه‌ک‌ای که‌متره و دره‌نگ پی‌ دمکات، بره‌گی هه‌لگرتنی زۆر دمکرت.

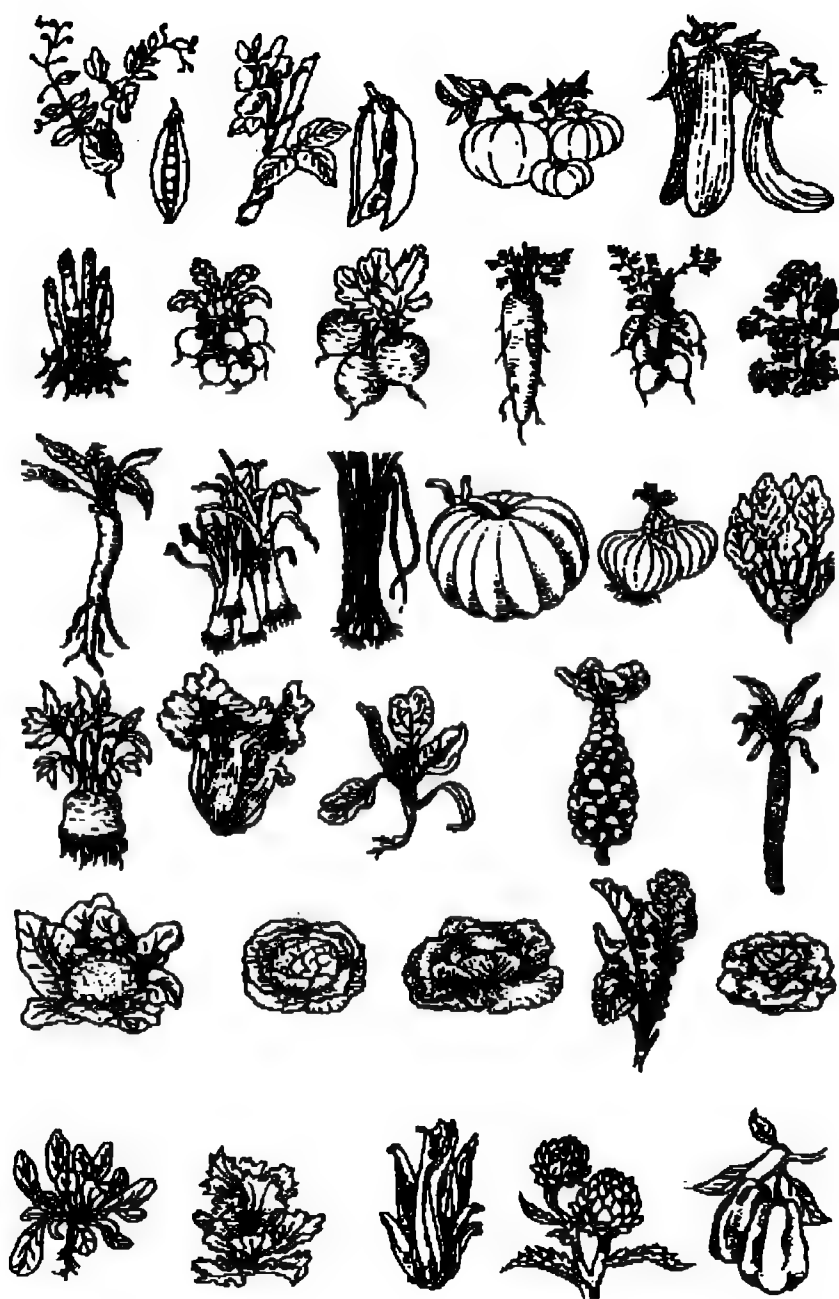
## کیبراشو

(کیبراشور = کبراش)

(Schinapsis lorentzii = S. Balansae = Quebracho)

درمختیگه تخته‌کە‌ی رەقە، توپکلی گەشەکە‌ی لە پیشەسازیی دماخکردندا بەکار دێت. کیبراشو ئیستا گرینگترین سەرچاوە‌ی مادە‌ی تانینە (Tannin) لە جیهاندا لە ۶۵٪ ی مادە‌کانی تانین پێک دەهێنێت، کە ولاتە یەگرتووکانی ئەمریکاوە دەنێردرێتە دەرەو و ۳۰٪ ی ئەو مادانە پێک دەهێنن کە بۆ مەبەستی دماخکردن بەکار دەهێنرێن، مانای وشە‌ی کیبراشو (پاچ شکێنەر = کاسر الفأس = Ax= breacker) بەگرتەو، تخته‌کە‌ی زۆر رەقە لە هێلی شەمەندەفەردا بەکار دێت. ئەرجەنتین Argentina پاراگوای Paraguay سەرچاوە‌ی سەرەکی بۆ سازاندنی تخته‌ی کیبراشو. لە پێشدا توپکڵ و تخته‌کە‌ی دیوی دەرەو لە قەدەمە‌کە‌ی دەرەو، هەتا تخته‌کە‌ی ناووە (الخشب الباطني Log) دەهێنێتەو. ئەم تخته‌یە وەک تەلەش لەتەت دەرەو و بە هەلم دەرەوێت، هەتا وای لێ دێت ناووە‌کە‌ی خەست دەبێتەو و پێژە‌ی تانینە‌کە‌ی دەرەو لە ۴۰-۶۰٪. کیبراشو یەکنێکە لە تانینە چالاکەکان. بە تەنیا یان لەگەڵ مادە‌ی تردا بۆ دماخکردنی هەموو جوړە پێستەیه‌ک بەکار دێت بە تایبەتی بۆ پێستی بنی پێلاو.

\*\*\*



جۆرمكانى سەوزە

گاشیر = گاوشیر = شیرى گا

جاوشیر = Opopanax

Opopanax - chironium

ساوى جاوشیر له زمانى فارسىيیه هاتوو. پرومكىكى پزىشكىيه له كۆمەلەى گول چەتردارەكانه. زمقى گاوشیری لى نەرمەمىنریت. ئەم زەمقە له دروستکردنى عەتردا له مەيدانى دەرمانسازیدا بەكار ینت.

پرومكىكه گەلاكانى له گەلاى هەنجیر بچن زۆر سەوزن قەدەكەى مووى زەردى پێویمه، گولەكەى زەرد و پۆنخۆشە، بنگەكەى توكلىكى ئەستوورى پێویمه، لقىكى زۆرى لى نەمبیتەوه، قەدەكەى نزىكەى بەلك بەرز نەمبیتەوه، چلەكانى قەدەكەى له گەلاى پازىانە بچن، مادەى گاشیر جۆرىكە له زەمق.

گالیۆمى زەرد = گالیۆمى پەنیر

(غاللون أصفر = غاللون التجبن)

Yellow bedstraw = chees rennet

ناوه زانستىيەكەى Galium vernum

جۆره گىايەكە له مەياندى پەنیردا بەكار دیت. وەكو بەناوه ئینگلیزییەكەیدا دياره (Bedstraw) قش السیر)، جاران قەد و گەلاى ئەم پرومكە بۆ ناواخنى دۆشەك و سەرىن بەكار دەهات. ئیستا بۆ مەبەستى پازاندنەوه بەكار دیت. گولەكەى به شێوهى هیشووى وردى زەردە لەسەر لاسكى ئەو تۆپەكە ۱-۳ پى درێژە، گەلاکەى شێوه بازنەمى، قەدەكەى به شێوهى چەپكە له ۶-۸ دانە پێك هاتوو، به تۆو پان به قەلەم زیاد بمكات.

گەرچەك و پۆن گەرچەك

(الخروع = بذرة الخروع)

به ئینگلیزى (Mole bean)، (Castor bean)، (Palma christ)

به زمانى زانستى (Ricinns communis).

له خێزانی شیرمارییەكانه (الفربیونات - Euphor blaceae). بەرهمى جیهانیى تۆوى گەرچەك، له سالى ۱۹۶۷، نزىكەى ۶ ملیۆن تەن بوو. به پلەى يەكەم له بەرازىل و ئەوجا هیندستان و مەكسىكۆ و نىتالىا و ئەرجهنتین و ئەندەنوسىا و ئەفرىقىا و باشورى ئەمەرىكا..هتد، به زۆرى پۆنى گەرچەك لى دەرەمىنریت. باومر وایه كه بنەرەتەكەى له ئەفرىقیایویمه، هەرچەندە كه دەشت له هیندستانیشەوه بوویت، پێویستى به ناو و هەوايەكى گەرم و ئاو دێرىكى باش و پەینى نايتروچینى و فوسفاتى هەیه. له ناوچه گەرەمەكاندا (المناطق المدارية و الاستوائية) نزىكەى ۳۰-۴۰ پى بەرز نەمبیتەوه گەلايەكى گەورەى هەیه، نزىكەى ۴-۱۲ ئىنج پانە، يەك له دواى يەك دین لەسەر لقەكان شێوهى گەلاکەى له لەپى



بەست دەچىت، ھەرىكەت يان لە ۵-۱۱ پل (فص) پىك دىت، پەنگەكەي سەوز يان سۈرە. گۈلەكەي بە شىۋەي ھىشۋى زەردى مەيلەم سەوزە، بەلام بى پەرەيە (التويج)، گەرچەك روومەكىكى نىرەمووكە (خنى)، واتە تاك مالىيە (أحادي المسكن = monoe clous) واتە گۈلى نىر و گۈلى مى لەسەر ھەمان پوومەكدا ھەيە. بەرمەكەي دېكاوييە يان سافە، سى قاشە، ھەر قاشىكى دەمكىكى (تۈيىكى) تۈيكل رەقى تىدايە، پىنكەپىنكەيە (مرقس = mottled) لە شىۋەي گۈرچىلەدايە. كە بەرمەكەي پى بەگات بە مەكىنەي كۇمباين (Combin) دەدورقەو، ھەروھە مەكىنەكە بە گۈلەكاندا دەمكىشىت (ضرب) بۇ ئەوھى بەرمەكانى لى بەكاتەو. پۇنى گەرچەك (زيت الخروع = castor oil) تەنيا بە پەستاوتن، بە بى گەرمەكردن لە تۈمەكە دەگىرىت. پۇنى گەرچەك پۇنىكى ناوشكەو مېوۋە (غیر جفوف Nonderying)، ئايۋىدىنى تىدايە، ئىستە ئەم پۇنە لە دروستكردنى بۇيە و ۋەرنىشدا بەكار دىت. ھەروھە بە شىۋەي تۈيىنەو (مذيب = solvent) و پلاستەر، لە دروستكردنى جۈرى تاييەتى لە پلاستىكى نىترۇ سىلىۋز و قوماش و مەشەماي فەرشى زەوى ناومال (شمع الأرض Lino leon) و مەرمەكەي چاپەكردن (حبر الطباعة) و سازاندنى



چەرم و بۇيەي قوماش و چەورەكردنى مەكىنە (زيت التشحيم) دا بەكار دىت. لە مەيدانى نۆزدارىدا ۋەكو بەرمەكانىكى رەۋانى (مسهل = laxative)، بۇ مىندالى نەخۇش بەكار دەمىنرا. تىلەي تۈمەكەي (دواي لىگرتنى پۇنەكە)، مەدەيەكى ژمەرە، نەبىت بە شىۋەي ئالىك بەرىت بە ئاۋىل، بەلام بەمكىتە پەينەو، پۇنى گەرچەك خۇي ژمەر نىيە بەلام گەلا و قەد و لەقەكانى ژمەرن، خواردىنى تەنيا يەك دەك لە تۈۋى گەرچەك دەبىتە ھۇي دىل تىك ھەلاتن (غثيان) و سەرگىژە (دوار = nausea)، بەلام خواردىنى چەمە دەمكىك دەشىت بىتتە ھۇي مەردن. جاران پۇنى گەرچەك بۇ چارەكردنى خورۋى سەر و قز

پووتانەو و ۋەمۇزى گۈي (طنين الأذن) و قلىشانى پەنجە و ھەندىك جۈرى ژمەراۋىپوون بەكار ھىنراۋە، لەگەل پۇنى كاژ (صنوبر) تىكەل كراۋە بۇ چارەكردنى نەخۇشى گەدە. ھەروھە لەگەل ناۋى تىرئ يان ناۋى جۇدا بۇ چارەكردنى سوتانەوھى سىپەكان. تۈمەكەي لەگەل بەز (شحم) دا كوتراۋە بە شىۋەي نۆيىنەك (لبخة) بۇ چارەكردنى كۈكە بەكار ھىنراۋە ۋەكو زانا (ديسقوريدوس) نووسىۋىتتى: لەلايەن مەللەتە كۈنەكانى ۋەكو پۇنانىيە كۈنەكانەو، بۇ چارەكردنى كەچەلى و سوتانەوھى كۆم و بىرەن و گۈي ئىشە و رەۋانكردن و كىرم فەردان بەكار ھىنراۋە، ھەروھە زانا (پلىنى) گوتۈۋىتتى كە: گەرچەك بۇ ئازارى جۈمگە و سوتانەوھى مىندالدىنى ئافرەت و سوتانەوھى گۈنچەك بەكار ھىنراۋە و گەلاكانىش بۇ چارەكردنى نەخۇشى مەشەرە (الحمرة = الحميراء). erysipalas بەكار ھىنراۋە. روومەكان (نېينولىبەيتار) ىش لە كىتېبى (المفردات) دا گوتۈۋىتتى كە: دەمكى گەرچەك بۇ چارەكردنى كۆلنچ (قۇلنچ) و لەرزۈكى (شلل) باشە. ھەروھە گوتۈۋىتتى كە گەلا تەرمەكانى چ بە كالى چ بە لىنراۋى (مطبوح) بۇ چارەكردنى بەردەشا، واتە بەرمەمىران (داء الملوك = النقرس) و ئازارى جۈمگە باشە.

گهلاکې خوی به تمنا یان لگېل سرکه دا دمخړېته سر سنگ، بۇ بلغم فېردان باشه، یان بخړېته سر چاوی نیشاو نازارمکې بمکېشیت. نیستا پرواندنی گهرچک له عیراقدا بلاویووه توه، به تایبېته له ناوچې باکوردا لمېزه تیايدا دېروینریت، نهو گهریدانه که ومختی خوی سمریان له عیراق داوه، پوومکې گهرچک یان له ناوچې کوردستاندا زور دیوه، به لام بملن خملکی ناوچکه نه یان زانیوه که بۇ پوهانکردن به کار دیت.. له ولاتی میسری سرورودا جووتیارمکان لهشیان به پونی گهرچک چور نمکن و بۇ خواراستن له کاری میشووله و هه تاویردن (ضریة الشمس).

#### گمابېرچا

(غتابرشا = Gutta - percha)

نهم مامیه له سالی ۱۸۴۲ دا زانراوه، مامیه که له لاستیک بمچیت، له شیراوگه سپیه میلهو خوله میسپیه که همدیک درمخت دېروینریت، به تایبېته له درمختی (Palaquium Gutta) که له مه لایو و سومه تره و مالیزیا و دورگه کانی فیلیپین دېرویت، به زوری وکو مامیه کی دابکر (عازل = Insulation) تلمزم بۇ راگرتنی شکاوی نیسک (Splint) و بوری و تومی یاری گولف (Golf ball) و نامیری پېشوازیکرې (Receiver) تلمفون و مامی دزی ناو (ضد الماء Water proof) و مامی لکینر واته له زگه (ماده لاصقه Adhesive) بۇ پاراستنی برین.

گمابېرچا درمختیکه له مالیزیا، نهمدنوسیا دېرویت. توپکلی قه مکه کی دمقلیشینریت. شله یه کی لینجی لی دېرویته دېرویه، به لام به گهرمکردن نهم نابیته وه.

#### گمزنه

(قریص = حکیک = قراص = أنجرة)

Largenettle

ناوه لاتینییه که Urtica dioica

پوومکیکه نزیکی ۲-۴ پی بمرز دېبیته وه، قه مکه کی قایم و چوارسوچ و بوشه، مووی تیژی پتویه، گهلاکې دریز و شپوه هیلکه ییبه. له بنه وه باز نه ییبه و نووکه که تیژه، قهراغه که ددانی تیژی پتویه به تووکی (مووی) ژهرین داپزشراوه گوله که بچوک و میله و سموزه، به شپوهی هیشووی گوره له باخملی گهلاکانی سهرمه ویدا دیته خواروه، گولی نذر و میی هیه که به جیا له سر همان پوومکن. له چپای مهنملی و نه لگرداخ (Algirdagh) و زاوینته و چپای قهندیل (Qandil range) و شرانش Sharanish دېوینریت. له نیوان مانگی تمموز و نه یلوولدا گول نمکات. پېسوپ چوپرا (Chopra) گوتوویته که: ناووگی خانه کانی لهشی نهم پوومکه بریکي که میان له ترشی فورمیک (Formic acid) و ترشی نسیتیک (acetic acid) ترشی بوتریک (Butyric) و ترشه چوره هملچوومکانی Volatile fatty) تیدایه. ژهری ناو خانه کانی به شپوهی تواوه لگېل نهو ترشانه دا هیه. که ماده وروژینه رکه کی ناو موومکه بهر پیست دمکه ویت دېبیته هو ی خوروو (حکاک Itch). بهشی کاریگر له پوومکه د بریتییه له پوومکه گولدارمکه هه مووی. ماده کی کاریگر تیندا بریتییه له ماده کی ژهرین که دېبیته هو ی



شیلە (عصارات) پووک دمژن، بەلام تا ئیستا نەزانراوە کە کێ یەکەم کەس بوو نەم بیرورایە ی دمربیبیت هەروەها ناشزانریت کە کێ میرووی ئەسپێ پووکێ (قمل النبات aphid) بە میرووی (میش گەزۆ) ناونا بیت، لای ئیمە لە عێراقدا یەکەم کەس کە لە بارە ی گەزۆ یان (میش گەزۆ) نووسی بێتەو (بودنهایمر) بوو لە سالی ۱۹۴۳دا. ئەمیش زۆر پشتی بە راپۆرتەکی خوالیخو شبوو (جعفر الخياط) بەستوو. ئیستا راپۆرتەکی (جعفر الخياط) دیار نییە. بەلام وا دەرەکە ویت، ئاماژە ی بۆ ئەوە کرد بێت، کە مادی گەزۆ لە لایەن هەندیک جۆری میش گەزەو دەرەوێژر بێت. نەم میروو هەش لە باکووری عێراقدا زۆر. (بودنهایمر) یش ئەم بیرورایە ی لە کتێبەکیدا هیناوتەو. دوا ی بودنهایمر (هویل روبرتیس) هاتوو، ئەمیش لە راپۆرتەکیدا لەبارە ی (میروو مکانی دارستان لە عێراقدا) هەر باسی کردوو. لە زۆریە ی باسەکیدا پشتی بە (بودنهایمر) بەستوو و هەندیک زانستی تریشی خستوو تە سەر لەبارە ی دابەشبوونی وەرژ (فصل) و جوگرافیای ئەم میرووانە.

ئەو میرووانە ی کە شیلە یەکی شیرین دەرەدەن:

زۆر میروو هەن شیلە ی پووک دمژن و دوا ی ئەو مادیەکی شەکرینی شیرین دەرەدەن (افراز) یان دەرەماوێژن (ایراز). ئیمە سوود لە هەندیک لەم دەرەواوانە یان دەرەماوێژانە وەرەگرین و بە کاریان دەهینین وەک: هەنگوین و گەزۆ و پەنگ (أصباغ)، بەلام زۆری تریشیان هە یە ئیمە بە کاریان نا هینین، وەک دەرەوا مکانی میرووی دۆکە (البق الدقیق Mealy bug) و زۆر لە جۆرەکانی تری ئەسپێ پووک و دەرەماوێژرای میرووی (دوباس). ئەو میرووانە ی کە هەندیک مادی شیرین دەرەدەن یان دەرەماوێژن سەر بە خیزانی (عائلة) – جگە لە هەنگ هەمووشیان لە پلە ی (رتبة) بال لیکچوو مکانن (متشابهة الأجنحة = Homoptera):

۱- خیزانی ئەسپێ پووک (قمل النبات) یان خیزانی میش گەزۆ (حشرات المن = Aphididae) ئەمانەش میرووی وردن ناوگ و شیلە هەلەمژن و مادیەکی شیرین دەرەماوێژن، بەلام مەرج نییە ئەم مادیە وەک گەزۆ تامی خوش بێت.

۲- خیزانی میروو تویگدارەکان واتە پوولە کە دارەکان (عائلة الحشرات القشرية = Coccidae): ئەو میرووانە ی گەزۆ ی نیمچە دورگە ی (سینا) یان هەندیک پەنگ یان زەمقی لوکی (اللك = lac) هیندی دەرەدەن و سەر بەم خیزانەن.

۳- خیزانی تویگدارە گەنەمکان (عائلة القشريات الكاذبة = Pseudo Coccidae): جۆرەکانی میرووی دۆکە (البق الدقیق) کە جگە لە مۆ (الشمع = Wax) مادیەکی سووری لینجیش دەرەدەن. سەر بەم خیزانەن.

۴- خیزانی بازەمەری گەلاکان (قفازات الأوراق = Cicadellidae): هەندیک لەو جۆرە میرووانە ی کە مادی لینج دەرەدەن، وەک میرووی دوباس لە عێراقدا، سەر بەم خیزانەن.

۵- خیزانی زیکیکەکان (الزیزیات = قفازات الأوراق الكبيرة = Cicadidae)، لە ئەنجامی ئەووە کە چەند جۆریکی جیاوازی میروو هەن گەزۆ دەرەماوێژن. چەند جۆریکی جیاوازی لە گەزۆ هە ی وەک ئەمانە:

أ- گمزوی تورکی: نهمه دهرهاوینژراوی نمو میرووی گمزویه که ناوه زانیارییهکی (Cinara Pichtal) له لسمر پهگزی تاییهتی له درمختی کاژ (صنوبر) دهژی پئی دهگوتریت (تنوب = Fir = Abies). نهم درمخته له چیاکانی ناوهراسی تورکیادا دهویت. نهم جوزه گمزویه لهوی مرخواردی ههنگ دهری، لهبر ههنگینهکی.

ب- گمزوی سینا (شبه جزیره سیناء): نهمش دهرهاوینژراوی دوو جوزه لهو میرووه توکلدارانهی که لسمر پوومکی دارگمز (الطرفه - Tamarix - Mannifera) دهژین. دهشیت نهم جوزه گمزویه بیته که ناوی تهورات و قورناندا هاتوو.

ج- گمزوی عیراق و ئیران: نهمش دهرهاوینژراوی جوړیکی سموزه له میرووی گمزو و سر به پهگمزی (Tuber Culoides) و مکر جوړی (T. annulatus) نهم جوړانه له عیراق، لسمر گهلا تازه ناسکه سموزمکانی دارپروو دهژین: به پلهی یهکم لسمر دارپرووی مازوو (بلوط العفص = Quercus infectoria = gall Oak) و به پلهی دووم لسمر بهپرووی لوینانی (بلوط لبنان = Quercus Lebani = Lebanese Oak).

ناوچهکانی گمزو له عیراقدا:

۱- ناوچهی پینجین: به زوړی له دیهاتهکانی نهم قهزایدا که نزیکن له سنووری ئیرانهوه وکو: ههرگینه و بناوهمسوته و گهرمک و گولئ.

۲- ناوچهی هلهبجه: له دیهاتهکانی تهوئله و بیاره، نهمانمش ههر نزیک به سنووری ئیران و دهکونه شوئینی بهرزموه له چپای ههوراماندا.

۳- ناوچهی قهرمداخ: قوپی قهرمداخ.

۴- ناوچهی چوارتا

۵- ناوچهی رانیه

نمو میرووهی که گمزو دههینتیه بهرهم له مانگی مایسدا دهست دهکات به دهرکهوتن و له مانگی حوزهران و تهمووزدا زوړ دهبیت و دواي نهوهی ژمارهکی بهرهو کهمی دهپوات له مانگی تشرینی یهکهما به تهواوی ون دهبیت. باران و شی (رطوبه) کاریکی زوړ دهکونه سر ژیان و بوون و بهرهمی گمزوی نهم میرووانه. دانیشخوانی نمو ناوچهیه بهرهمی گمزو و زوړی کهمییهکی بهو کمش (جو) و بای (ریاح) تاییهتیهوه دههستن، که نهگر ههستی پی بکهن دهتوانن زوړی و کهمی بهرهمی نمو ساله بهمیلنن، ههرهها باران بارین له مانگی حوزهراندا - ههرچهنده نهمه کهمیش پروو دهمدات - له ژمارهی نهم میرووانه کهم دهکاتهوه یان بهرلهکاتی خوئی لهناویان دهبات.

تیبینییهکانی دانهر (المؤلف) لهبارهی بهرهمی گمزوه: له کوړنکی تلههفریونیدا له بهرنامهی: زانیاری بو همموان (العلم للجمع) دا دوکتور (منیر البنی) ماموستا له کوړلیجی زانیارهکانی زانکووی بهغدا، گومانیکی زوړی لهو تیوریه (نظریه) کرد که دهلئیت گمزو بریتییه له دهرهاوینژراوی میشگهزو. وکو له ههندیک سرچاوهدا پیشان دراوه و منیش لهوهپیش باسم کردوون (دانهر). نهم مادهیه (گمزو) بریتییه

له شيلهي پرومك يان كه پرو، پوئى (دور) ميروومكه لهم بهرهمهينانهيدا تمنيا پوئيكى ميكانيكى ساكاره. نهم تيبينيانه دانهر يان هان دا. كه لهم مادهيه له ناوچهيهكى بهرهمهيناندا بكوئتهوه، نهوه بوو دووجار سهرى له ناوچهي (هرگينه) دا له پئنجوين، بو تيبينيكردن و گه لاله كردنى بهرنامهي ليكوئينهوهي تهواو، به مهبستى دانانى توئينهوهيهكى زانياريانه لهبارهي مهوزوعهكهوه، له نهمجامدا دانهر نهم تيبينيه سهرمتاييبانهي دهست كهوت:

۱ - سهردانى يهكهم ۱۹۷۶/۶/۲۸ دا بووه واته لهو كاتهدا كه ميروومكه - به پئى ليكوئينهوهي رويرتس - به ژمارهيهكى زور ههيووه، كه چي ريزهي نهو درمختانهي كه گهزويان لهسر دهركهوتوه، كم بووه و كه ۱۰٪ نهو درمختانه زياتر نهبووه، كه پشگيمانن ههمويان داري بهپروبوون، له جوري بهپرووي مازوو (بلوط العفص) بوون. له سهردانى دوومدا، له ۱۹۷۶/۷/۲۸ دا، ههموو درمختهكان له ههمان ناوچهدا، گهزويان لهسر بووه. نهمگه يهكئك لهو كاتهدا بهناو دارستانيكى بهپروودا پروات و دهست له درمختهكان بدات، به چاوي خوي بهبينت كه چون نهست و جلوهرگهكي له گهزووه نهچن. گهزووه نهمريساكايوه و ههنديك جاريش بلووري بوو ومكو (شهر)، ههموها له ههنديك شوئندا بهرد و گزويكاي زير درمختهكانيش ههر به گهزو داهوشرايوون. مادهي گهزووه بهسر پرووي سهرموي گهلاكانهوه بوو.

۲ - له سهردانى يهكهدا ميروومكاني گهزو - نهمتواني جز و رهمكهكميان دهستنيشان بكم - به ژمارهيهكى مامناوهندي بوون، بهسر پرووي ژيرموي گهلاكانهوه، ههموها مادهي گهزوكمش ههر بهسر پرووي ژيرموي گهلاكانهوه بوو. بهلام وام تيبيني كرد كه ژمارميان له سهردانى دوومدا زور كهمي كردبوو، ههرچنده زور گهلاشمان پشكني كه چي تمنيا چمند دانهيهكمان له ميروومكان دهست كهوت.

۳ - مادهي گهزو ومكو چينك له شلهيهكى لينجي بريسهكار دهردمكهوت، كه پرووي گهلاي داهوشيبنت بهلام له ههنديك باردا، نهم مامميان به شيوهي دلويي بچووك همدى لهسر يهكترى كهلهكه بوويوون، ههنديكيش لهو دلويانه كهوتبوونه سر زمويي زير درمختهكان يان گهلاكاني تر. مادهكه شيرين بوو ههمان تام و بوني نهو حهلوايهي ههيوو كه لئي دروست دهكرت.

۴ - سهير نهويه كه ههمان ماده بهسر نهو پرومكي بامييهوه ههيوو كه له باخچهي بهشي ناوخويي قوتايياني زانكوي سليمانيهوه ههيوو، ميرووي گهزو به ژمارهيهكى زور له كوئايي مانگي حوزهيراندا بهسر نهم گهلايانهشوه ههيوون. دانهر به پئى بلاوكراوهي پهسوپركان و نهوانه له مهيداني ميروودا نيش دهكهن لهو باوهردايه. كه مادهي گهزو له لايه ميرووي گهزووه دهردهاوئيرت، يان هيچ نهبيت نهم ميرووه پوئيكى نهوتو بهبينت كه له پوئى ههنگ نهچيت له دروستكردنى ههنگويندا. واته ميروومكه شيلهي پرومكهكه ههلممژيت و ههنديك دهيكوريت و به شيويهكى كوئايي همرى دههاوئيرت، ههروهكو چون ههنگ شيلهي پرومك وهردهكرت و بههوي نهزيمهكانيهوهي (الانزيمات enzymes) دهيكوريت بو جوران جوري تر له شهر و نهوجا له دهميهوه همرى همدات. بهلام نهو تيبينيانه كه لهو شوئندا، له گوندي ههرگينه، بهدهست كهوتن،

وهمو له وېش باسمن کردن، وایان له دانر کرد که بیروای له باره سروشت و بڼه مادی گهزووه بگوږیت. مامکه بریتیه له شیلای پرووکه و میرووی گهزوش هیچ پوښتی له دروستکردنیدا نییه، تنیا پوښتی میکانیکی نه بیت واته: میرووکه به شه مژوکه کانی همی له کاتی خوارندا که له گهلاکه گیر دمکات و کونی دمکات، بهمه شیلکه له گهلاکه دمپوښت (نزف). هم تیوری و بیروایه هیشتا هر پیوستی به لیکولینه وای زانیاریانه هیه، به مېستی سه لماندن. دانریش هم بهرنامه یی بو نو لیکولینه و به داناره که به کورتی به شپوهیه کی سه رتهایی بوتانی دریمخه ی:

ا- به هرزی زور باریک کونی ورد بگریته پرووی گهلاکانه و بو نو مادی بزانریت ناخو شیلپان لی دمپوښت یان نه؟

ب- له سر گهلاکای ساغ و بی گهزو تیپینی همان میروو بگریته.

ج- به ږنگی شیکردنه وای کیمایی ورد به شوین پیکه پنه رمانی مادی گهزو دا بگریته له گهلاک و لقه ناسکه کان و له می میرووکه خویدا.

د- جکه له میرووی گهزو، میرووی مژوکی (حشره ماصه) تر بهینین و وایان لی بکین که کون بکینه گهلاکای به پروووه و تیپینی نه جامی نو کاره بکین و نو مادانه کی له ووه په یدا هم، به ږنگیه کی کیمایی شیان بکینه و.

ه- لقه ناسکه کان و لاسکی گهلاکان بپړین نو جا شوینه برار و کان بکینه ناو پوړی شو شوه، بو بینینی پزانی شله لپانه ووه، نو جا نو شلانش شی بکینه ووه، به داخوه دانر نه پتوانی هم تاقیانه بکاته ووه چونکه دوور بوو له شوینه که ووه به لام له گهل نو شدا هم بهرنامه په دخت بهر مستی ماموستایانی زانیاری زینه وهر (علوم الحیاة) له زانکوی سلیمانی، بو نو مادی که له پاشه پوږو دا هندی که له قوتا بیانی خویندنه بهر زمانی نو زانکویه نیشی له سر بکن.

دانیشتوانی ناوچه که چون گهزو کو دمکانه ووه:

دانیشتوانی نو ناوچه په له مانگی نه لول و دواي نه لولدا دهست دمکن به کوکړدنه وای گهزو. پارچه قوماش له ژیر درمخته کاندرا پامخه، نو جا داری دریز کمکش بهو گهلاکانه که گهزو یان پوهیه، نو جا گهلا و پارچه گهلا و مریوکان کو دمکانه ووه و میانخه به مری گهرووه، دواي نو مادی ناویان به سر دا دمکرت بو نو مادی مانه شیرینه کیان (گهزو که) لی جیا بپته ووه و پتو ته ووه، دواي نو مادی شیلوکه وشک دمکرت ووه و شه کر مکی به شپوهی پارچه یقی بلووری رنګ خو له میشی مایلو سوز دمپوښت ووه، بگو مان هم پارچانه مانه لینجه که و ورده گهلاکانی تیدایه، بو په ږنگه کی سوز. نمره له ژیر میکروسکوپدا تماشا بکړین به شپوهی تپه لیک پهل له ورده گهلا دمر مکن. که مادی گهزو که وشک دمپته ووه ورده گهلا دمر مکن. که مادی گهزو که وشک دمپته ووه و ورده گهلاکان به شپوهیه کی سفت پیکه ووه و نو سیت. به پوه به ریه تی گشتی دارستان ناهیلت دانیشتوانی به ږنگیه گهزو کو بکانه ووه نیستا نو به پوه به ریتیه ږنگی راستیان پشان دمدات، نو جا ماوه یان دمداتی بو کوکړدنه ووه. به ږنگی کونه که لادیبیه کان به تهاومتی درمخته کیان دامپوتانه ووه و

گەلايان پىتوھ نەمەنەشت، يىگومان نەمەش دەپتە ھۆى لاوازکردنى درمختەكە، تەنانت مردنیشى. ئەو رېگەيەى كە بەرپۆمەريەتتى گشتى دارستان پىيان رانگەيەنيت ئەومە كە نابىت ھەموو گەلاكان بە جارېك بومرېنرېن و دەپت گەلاومراندن لە شۆينى تايبەتتى درمختەكەدا بېت و بە پىنى توانا واز لە لقە ناسكەكان و سەر تەرزەكان بەنرېت. ئەمە ھەمووى بۆ پاراستنى دارپروو دىكرېت كە رېژمەكى بەرز لە درمختەكانى دارستانەكانماندا پېك دەپنېت.

تېببىنى: ئەو گەزۆيەى كە دەمورېتە سەر بەردى ژۆر يان تەنېشت درمختەكان، لەوانى تر سەپىتر و پوونترە.

شېكردنەوى كېمىيەى مادەى گەزۆ: دوكتور (ماجد الأسود) لە بەشى پېشەسازىيە خۇراكيەكانى كۆلچى كشتوكالىي زانكۆى سلېمانىدا، دەستى كرد بە شېكردنەوى مادەى گەزۆ، بەلام ھەتا ئىستا ئەنجامى ئەو كارەى بۆلەو نەكردووتەو. لېزەدا ناوى پېكەنەكانى گەزۆتان بەپى نووسىنەكەى (روپرتس) و بە پشگىرى (بودناھىمر) بولېن:

ا- ۳۰-۴۰٪ لەو شەكرە بىگەنەى كە پىنى بىگوترېت Trehalose.

ب- ۶۰-۷۰٪ كاربۇھىدراتى (Carbohydrates) ھەمەجۆرە.

ج- بېرىكى كەم لە شەكرى سەر مېز واتە شەكرى قامېش يان چەمەندەر (Sucrose) و شەكرى ئىنفېرتۆز (Invert Sugar)

د- بېرىكى كەم لە شەكرى تاك واتە گلوگۆز glucose

گرنگى ئابوورىيە مادەى گەزۆ:

وېكو لەمەنەش باسما كەرد، ئەم مادەيە بۆ دروستكردنى ھەلۇا بەكار دېت، ھەروەھا لە ھەندېك شۆيندا بۆ دروستكردنى شەريەت. مادەى گەزۆ لە مانگى تشرىنى دوومەدا لە سلېمانىيەو دەنرېدېتە دەرومە. لە سلېمانىيەو سالى ۱۰۰۰۰-۴۰۰۰۰ كىلوگرام دەنرېتە دەرومە. لە پايزى سالى ۱۹۷۶دا كىلوگى گەزۆ بە نېو دىنار بوو، ئەمەش ماناي ئەومە كە لادېيەكانى ئەو ناوچەيە سالى ۵۰۰۰-۲۰۰۰۰ دىنارىان سەريار بەدەست دىكەوېت.

ھەندېك بېروراي تر لەبارەى پېكەتاتنى گەزۆو:

شەكرى ماننۆز (سكر المانوز = Mannose):

شەكرىگە لە جۆرى ئەلۆز (C6H12O6) بە ئۆكساندىنى ئەلكھولى مانىتۆل دەستگىر دەپت. ماننۆز مادەيەكى بلوورىيە (Crystal line) پەلەى شەومەوونەكەى (۱۳۲) پەلەى سەدىيە، لە پشگىنى (فەھس) بېولۇجىدا بەكار دەپنېت.

ماننىتۆل:

واتە ماننىت = شەكرى گەزۆ (مانىتول = منىت = سكر المن = Mannite = mannitol mannas Sugar) مادەيەكى ئەلكھولى بلوورى كەمىك شىرىنە لە زۆر روومەكا ھەيە، بە تايبەتى لە مەيدانى پزىشكىدا بۆ زانىنى رابەى ئىشكردنى گورچىلە بەكار دېت.



مانتوز:

به تەنبايى له سروشتدا نيبه ، به لام به كردارى شيكردنهوى ناوى (التحليل المائي hydrolysis)ى هەندىك ناوتەى ئالۆز دەستگير دەبیت، هەروەها له ئەنجامى ئوكساندنى شيلەى دارمېش گەزۆ (دردار المن = مران زهري = Manna ash = Fraxinus Ornus) خيزا پەيدا دەبیت. ئەم درمختە به زۆرى له ناوچەى سيسلى (Sicily) و له باشوورى ئەوروپادا دەرویت، شيلەكه لهو درزانەوه دەرمەدریت كه له تويكلى قەدى درمختەكه دەكرين كه له دوايیدا له شيوەى مامەيكەى تويژالدارى زۆر شيريندا وشك دەبیتەوه و پەنى ئەگوتريت (گەزۆ) و به زۆرى له مەيدانى پزىشكيدا بەكار دیت.

پاڤورتىكى فۆلكلورى لەبارەى گەزۆ و حەلۆاى گەزۆه:

گەزۆ له ناوچە شاخاويەكانى كوردستاندا، بەتایبەتى له چىاى پێنجويندا لەسەر گەلای درمختى بەروو پان مازوو بەشيوەى تۆزىكى سەى دەباریت، هەندىك جار بەسەر بەردى گەوره و گزوكياشەوه، خەلكى به چارى خۆيان بېنويانە. به زۆرى له كۆتايى بەهارد، چارى وا هەيه سالى دووچار، واتە له پايزيشدا دەباریت. كه دەباریت گەلای ئەو درمختانە دانمېوشیت. لادىيىبەكان جاجم پان پارچەى خامى گەوره دەمین و لەژێر ئەو درمختانەدا پامخەن ئەوجا مچنە سەر درمختەكان و بە دار نەكيشن بەلق و گەلای ئەو درمختانەدا، بۆ ئەوى گەزۆكه بوهرين، زۆر چار گەلای درمختەكانيشى لەگەلدا نەكەويتە خوارەوه، ئەوجا جاجمەكه پان پاچه خامەكان به گەزۆكهوه نەپچنەوه و دەبەن له مالهوه دای دەنن و دواى ماومەيك مامەيك رەق دەبیتەوه ئیستا حەلۆاچيەكان كیلۆى ئەم گەزۆيه له لادىيەكان به ۳ دینار دەكرن. جگە له دروستكردى حەلۆا، ئەم گەزۆيه بۆ هەندىك مەبەستى پزىشكيش بەكار دەهێنریت. بۆ نمونە دەرخواردى مندال دەدریت ئەگەر تووشى نەخۆشى زەردووى پان سورێژه بووین.

حەلۆاى گەزۆ:

له پيشدا گەزۆ رەقەكه به وردە گەلاكەنەوه به چهكوش ورد دەكریت، دواى ئەو دەكریتە مەنجەلێكى (تيان) گەورهوه و ناوى تى دەكریت، ئەوجا ناگرێكى كزى له ژێردا دەكریتەوه بۆ ئەوى گەلا و شتەكانى ترى لەبندا بنیشینریت، ئەوجا شيلەكه به كەچكێك دەرمەهینریت و دەكریت به هیلەكێكدا بۆ گرتنى تلهكەى، تلهكەش دەگوشریت و شيلەكەى دەكریتە سەر ئەوى تر و تلهكەش فرى دەدریت.

ئەوجا شيلەكه دەكریتەوه مەنجەلێكى تر. دواى ئەوه هەر ۲۰ كیلۆ شيلە ۴۰ هیلەكى تیدا دەشكێنرێ و گەرم دەكریتەوه بۆ ئەوى پاشماوى خلتەكەى سەر بکەویت. دیسانەوه خلتە سەرکەوتووێكه دەكریت و لا دەبریت. شيلە ساف و پوونەكه كەمێك گەرم دەكریت (بۆ ئەوى نەسووتیت) و به دارێك پان ئەسكويەك تێك هەلەمەدریت. دواى ئەوه ئەسپۆنى بۆ نامانە دەكریت. ئەسپۆن پوومكێكه لق و قەمەكەى دەپرنەوه و لەتەتى نەكەن و دای دەنن هەتا وشك دەبیتەوه، ئەوجا وردى نەكەن پان دەپارن. ئەوجا ناردى ئەسپۆنەكه لەگەل ئاودا تێكەل دەكریت و دەكولێنریت. ئاوگەكەى وەرەمگرن و سپنەى هیلەكەى لەگەلدا تێكەل نەكەن و تێكى هەلەمەن هەتا به شيوەى هەورێك توند دەبیتەوه ئەوجا ئەو هەورى ئەسپۆنە دەكریتە شيلەى گەزۆكهوه له مەنجەلێكدا و به كزى گەرم دەكریت. پيش ئەوى وشك بېیتەوه هەر له مەنجەلەكەدا حیل پان گولوى تى دەكریت. ئەوجا سینی دەهینریت و ناردى پێوه دەكریت و

حملواكەى لەسەر پۇڭمەكرىت و دانەنرىت ھەتا سارد دەمبەتتە، لە دوايیدا بە شىئەى قالب بە مقەست مەبەردىت، دواى پارچە پارچەكردنەكە مەكرىتە قوتوومە و ناردى پتوە مەكرىت بۇ ئەوەى پارچە حملواكان پىكەوە نەنووسىن. حملواى گەزۇ حملوايەكى نايابە لە دەوەت و ئاھەنگدا بەكار دىت، ھەروەھا بە ديارىش مەبەرىت. (ئىستاواتە لە سالى ۱۹۸۶دا) كىلوى حملواى گەزۇ لە لاين حملواچىيەكانەو بە (۵) دىنار مەفرۆشريت.

تەبىئىي: سالى وا ھەبوو ھەرمەى گەزوى ئەسلى (واتە بەرلەوەى حملواى لى دروست بكرىت) گەيشتووتە نەيكەى ۵۰۰ تەن، لەم ناوچەيدا، بۇ پارىزگەكانى تريشى لى نەزدارو.

گەم

(الحنطة = القمح Wheat)

ناوە زانستىيەكەى *Triticum vulgare*



گەم و بەرھەمەكانى لايمەنكى گرینگ لە خۇراكى مەوۇف پىك دەمەنن، بە تايبەتى لە ولاتەكانى رۆھەلاتدا، گەمەك جۇر خوارمەنەى لى دروست ئەمەن، گەم كۆنترىن دەغلووانە (دانەوئەى) كە مەوۇف ناسىبەتتى، بەر لە سەردەمى بەردىنەو (العصر الباليوليتى) گەمى ناسىو.

بە شوپنەوارە دىزىنەكاندا بەرەمەكەوت، لە ھەندەك ولاتدا، كە گەم پەوومەنكى پەرزەبوو و جىگەى پەزى خەلكى بوو. ئەمەك گەم واتا تۆمەكەى، توكلىكى بەرەمەكەى ھەى لە ۹٪ كىشەكەمەتى، ئەمەش دواى كوتان فەى مەدريت، پەى مەگوتريت كەمەك (نخالة). دواى ئەو توكە چىنكى زۆر تەك دىت لە ۳٪ ئەمەك گەمەكەى، ئەمە توخمى نايتروجىنى تىدايە. ئەوەى دەمەننەو بەرەتتە لە چىنكى ناوەكى (داخلي) نىشاستەى، واتە ناردى سەى، كە لە ۸۵٪ كىشى ئەمەك گەمەكەى. ئىنچا كۆرەلەكەى (جىن) كە لە ۴٪ كىشەكەى پىك دەمەننەت. نانى بۆر (الخبز الأسمر) لە ناردى ئەمەك گەمەكە ھەمووى دروست مەكرىت. كۆرەلەكە دەولەمەندترىن بەشەكانى ئەمەك گەمەكەى، بە فېتامىن و كانزا، دواى ئەم كەمەكەى. بەلام چىنەكەى ناوەى تەنبا نىشاستەى. كەمەكى ناردى گەم فېتامىن (B1) و (B2) و (B6) و (PP) و (E) تىدايە. لەبەر ئەوە خواردنى نانى بۆر لەش لە نەخۇشى بىرى بىرى (Berl) و (Berl) و سوتانەوەى ئەمار و نەخۇشى (پەلاگرا Pellagra) ئەمارىزىت و ھىز و چالاكى بە پەتكردى (الإخصاب) بەداتى، چونكە فېتامىن (E) گورجەرمەىكى پەگەزى (جىسى) نايابە. بەلام نانى سەى لە ناردى سەى فېتامىنى تىدا نەى. لە ئەجماعى تافىكرەنەو و بەرەكەتووە كە توكەكەى بەرەوەى ئەمەك گەمەكەى فەسفۇرى تىدايە، ئەمەش خۇراكىكە بۇ مەشك و ئەمار و كۆنەندامى زاوئ و بەھىزىان ئەمەك. ھەروەھا ئاسنى تىدايە كە ھىز و زىنەمەكىنى بەدات بە خوئ و كالسىيۆم كە لە پىكەاتنى ئىسك و داندان بەشدار دەمەت و سلىكۆن كە بۇ بەھىزكردى و بەرىسكەداركردى قز و ناوۆدىن كە بۇ فرمانى لووى ئايرۆيد (الفدة الدرقية) باشە. جگە لە پۇتاسيۆم و سۆديۆم و مەگنەسيۆم، ئەمانەش لە پىكەاتنى شانەكانى لەش و ناوگە ھەرسكەمەكاندا بەشدار ئەبن. كەمەكى كولار بۇ ھىمەكرەنەو كۆكە و

ھەلامەت و قەبىزى باشە جگە لەوھى كە بۇ ھېمنكرىنەوھى ئىشونازارى كۆلكى گەمە (قرحة المعدة) و زەھىرى كەقنار بە سووھە ئاردىش بۇ چارەكرىنى سووتانى پىست و زىھكە بە شىوھى شەلتە (ضمادة) بەكار دىت. نىشاستەى گەمىش بۇ ھېمنكرىنەوھى سووتانەوھى بۇرپى كۆنەندامى ھەرس و بىرۇ (أكزىما) و خوروو (حكة) باشە. نەبىت نان زۆر باش بىجورنىت ئەگىنا نەبىتە ھۆى باكرىن (انتفاخ البطن). نانى وشكىش يان بىرژاوا لە نانى تەپ و تازە باشقرە بۇ ھەرس. زانا دى قالىنە (Valnet) گەنمى ناواناوه (ھىلكەى پووھك) چونكە زۆرىەى پىكەپنەرە پىوېستىپەكانى خۇراكى تىداپە.

گەنم گرېنگىرىن بەرھەمى كشتوكالىيە، مەوۇف لە سەرھەتاي ژيانىيەوھە رواندوويەتى. ھەتا ئىستا سەدان تەحرى (سلالات Varities) لى ھىنراوھە بەرھەم. بە رىنگى ھەلېژاردن (الانتخابات) و دوو رەمكرىن (التھجين) لەنئوان جۆرە جىاوازمكانىدا. ئەم تەحرانە ھەندىكىان لە شوئىنى گەرم و ھەندىكىان لە شوئىنى ساردا دەروئىزىن. گەنم دوو جۆرى ھەيە: گەنمى رەق (حنطة صلبة Hard wheats) و گەنمى نەرم (حنطة لينية soft wheat) كە لە دروستكرىنى كىك و پەسكىت و ئاردى مالاندا بەكار دىت مەعكەرۈنىش لە گەنمى پەتو دروست نەكرىت.

تېپىنى: ساوھە و گەنمەكوتاو و بېرىش و بىرىشكە و جۆرمكانى سەموون و كۆلېرە و پەنجەكەش و نان (نانى تىرى، ھەروامى) ناوھەشكەنە، ناواساجى، كۆلېرە بەرپۆن و كىك و چۆرەك، كەلانە، شەككەنە، ھاقلاوھە و گەللى جۆرى تر لە گەنم دروست نەكرىن.

گەنم لە كۆمەلەى دەغلۇدانە. نانئىكى ئەوتۆى لى دروست نەكرىت، بۇ ئەوانە باشە كە تووشى نەخۇشى شەكر دەبن، چونكە نىشاستەى كەم تىداپە، كەپەكى (نخالة) ئاردى گەنم لەگەل سركەدا بۇ چارەكرىنى ناواساوى و سووتانەوھە و ھەرگەرەنى جومگەى مەوۇف و ئازەل بەكار دىت. بىباباننىشەكان (البدو) پۇنى كۆرەلەى تۆرى گەنم بۇ چارەكرىنى نەخۇشى دەرمشا (النقرس) و پۇماتىزەمى بەتىن بەكار دەمىنن، ئاردىكى تاپەتەشى لى دەرمەمىنرەت پىنى نەگوترىت ئاردى بۆمباى، لەگەل شېردا بە مادىيەكى خۇراكى باش دابەرنىت.

#### گەنمەشامى

(الذرة = ذرة صفراء = ذرة الشامية = Mize = Corn)

ناوھە زانستىپەكەى Zea mays



تەنبا دانەوئەلەمەكە كە (كرستوفەر كۆلۇمبس) لە ئەمەرىكاوھە لەگەل خۇيدا ھىناوېەتى. گەنمەشامى لە فرەنسادا پوئىنراوھە ئىنجا بەناوى گەنمى ھىندى (قمح الهند) يان گەنمى توركىيەوھە چوومە فرەنسا. لەپىشدا بە شىوھى ئالىك دەدرا بە ئازەل، ئەوھەنمى پى نەچو كە بووھ خۇراكىك بۇ مەوۇف لەو شوئىنانەدا كە گەنمىان كەمە. لەم سەمەيدا بوو كە سووھە گرېنگەكانى ئەم پووھكە لە مەيانى خۇراك و ئالف و



بخوریتە دەبیته ھۆی پشانەم دەشت لە جیاتیی ئەمە گیایەکە لە شەرابدا بکۆلێنرێت و بە قەمەر نیوێ خۆی ئاوی تێ بکریت بۆ پوونکردنەو و بەکارهێنان.

گەمەن: (أسطراغالس)

لە کۆمەڵەی Astragalus

گەمەن جۆری ھەمە، بە شێوەی دەمەنیکی shrub یان نیمچە دەمەنیکی subshrub تەمەن درێژە، ھەندێک جۆری دێکی پێوھە ھەندێکی پێوھە نییە، ھەندێکی گەڵاکی لە شێوەی پەر دایە، گەڵاکی لە ۱-۳ پەلک پێکھاتوو گەڵاکی شینی مەیلەو پەمەیی یان زەردی بەرەو سوور یان سپییە، لە جیھاندا نزیکەی ۲۵۰۰-۳۰۰۰ جۆری ھەمە بە زۆری لە ناوچەی چیاکاندا دەرویت، بەلام لە ئۆسترالیادا نییە، لە عێراقدا نزیکەی ۱۱۶ جۆری ھەمە، لە ئەمەریکا دا پێی مگوتریت Milk vetch ھەرھە ناوی تریشی ھەمە و مگوتریت locowed کە پەلێن ئاژەل لە مێرگەکاندا پێی ژەھراوی دەبێت. جۆرە ژەھریەکانی پێی مگوتریت Poison vetch. لە عێراقدا بە شێوەی گیای بچووک ھەمە، ژەھری نییە و مگوتریت warf yellow milk vetch کە پێی مگوتریت (قرینە) Qaraina یان (أقرینة) Aqraina واتە (horn wort) کە لە بیابانی باشووردا پێی مگوتریت (کفیعة) kafaia جۆرێک لەمە لە بیابانی باشوور و رۆناویدا ھەمە بە عەرەبی پێی مگوتریت (چداد) chiddad لە بیابانی فەلەستین و ئوردندا پێی مگوتریت (کداد) Kaddad و لە بیابانی میسر (قتاد) Qatad. ئەو جۆرەکانی کە کەتیرە دەمەن بە ئینگلیزی پێیان مگوتریت (Goats thorn). ئەمە بە کوردی پێی مگوتریت ژونی (Zhuni) یان جوونی (Juni) یان گونی (Guni) یان (Guini) و ھەندێک چاریش کەتیرە (Katira).

زەمەقی کەتیرە Gum tragacanth

زەمەقی کەتیرە لە جۆری تایبەتی لە Astragalus پەیدا دەبێت کە لە ناوچەی شاخاویەکانی سووریا و تورکیا و عێراق و ئێراندا دەرویت. بەرەو رۆھەلاتی ئەوروپا و ناوھەڵەستانی ئاسیا. کەتیرە بە شێوەیەکی گشتی لەو جۆرەکان بە دەست مەکووت لە بەرزایی ۱۰۰۰-۳۵۰۰ مەتردا دەرویت. زۆریی ئەو جۆرەکان کە کەتیرە دەمەن بریتین لە دەمەنی ئەوتۆ کە بەدەمەن لە مەترێک زیاتر بەرز دەبنەو، کە ئەم پووەکە لەلایەن ئاژەلەو بەریندار دەبێت، لە کاتی خواردنیدا کەتیرە بە شێوەیەکی سروشتیی دێتە بەرەو بەلام زۆرتەین بەرەمی لەمەو دەبێت کە پەمەکی ۵ سم لەژێر ئاستی زەویدا بەریندار بکریت، برینەکە بە کراوھیی بۆ ماوھە ۱۲-۲۴ سەعات بەجێ دەھێڵرێت، لەم ماوھەدا کەتیرە بە شێوەی توژاڵێکی تەنکی شێو شریتی دەردەدرێت، ئەوجا کە باش رەق دەبێت، کۆ دەکریتەو، خێرا و شگبۆنەو دەبێت ھۆی پەیدا بوونی کەتیرەییکی باش و سەیی، بەلام بەھێواشی و شگبۆنەو بە تایبەتی لەکاتی توژ و خۆل یان باراندا دەبێت ھۆی پەیدا بوونی کەتیرەییکی مەیلەو زەرد یان قاوھیی، چونکە دەمەنی توژ و خۆلی پێوھە دەمەنێت. ئەگەر قەدەمەکی کون بکریت کەتیرە بە شێوەی کرم یان دەزودا دێتە بەرەو بەھینی و تەیی پەسپۆر تریس (Trease) لە ساڵی ۱۹۳۶ دا، کۆکردنەو کەتیرە لە ناوچە گەرمەکاندا لە مانگی مایس و لە ناوچە سارەمەکاندا لە حوزەیران دەست پێ ئەکات. وا باشە کە پووەکە لە ساڵی دووھەمی تەمەنیدا بەریندار بکریت، چونکە لە یەک ساڵەیدا کەتیرە بە شێوەی کەم دەبێت، کەتیرە لەلایەن

دانیشتوانی ناوچه چپاییبیکانه‌وه کۆ‌دەکرێتە‌وه، ئەوجا بە‌پێی پلەی شێ‌وه و قەبارە و پە‌نگ دە‌فرو‌ش‌ریت، لە‌بەر ئە‌وه دە‌بینین کە جیا‌وازییەکی زۆر لە بە‌های بازرگانی لە‌نتوان توفێ‌زالی کە‌تیرە‌ی باش و پە‌ک و سێ‌پی رو‌شن (شریتی بازرگانیی دەرمان druggist ribbon) و کە‌تیرە‌ی پە‌لە نە‌مدا کە بە شێ‌وه‌ی تۆ‌پە‌لی تە‌لخی نا‌رو‌شن و نا‌پێک هە‌یه، ئە‌مە‌یان پێی دەر‌گوت‌ریت (ورده کە‌تیرە‌یان کە‌تیرە‌ خو‌گانه Hoggy pickings) بۆ نە‌مونه با بە‌را‌ورد‌پێک بە‌کە‌ین لە‌نتوان نرخی جو‌رمە‌کانی کە‌تیرە‌ وەک لە بازا‌ری لە‌نە‌مندا لە سالی ۱۹۴۵ دا پ‌و‌وی دا‌وه، کە‌تیرە‌ی پلەی یە‌کە‌م (کە‌تیرە‌ی دەرمان‌سازی) کێ‌شی یە‌ک هە‌ندر د‌و‌یت (hundred weight) بە ۱۴۵ پا‌ومە‌ند بو‌وه واته کی‌لو‌ی بە نزیکە‌ی ۳ دینار بو‌وه، کە‌چی کە‌تیرە‌ی پلەی دو‌وم لە‌و جو‌ره کە‌تیرە‌یه بە ۱۲۰ پا‌ومە‌ند و پە‌لە سێ‌پە‌ک بە ۱۰۰ پا‌ومە‌ند بو‌وه نرخی‌کە‌نی جو‌ره خراپە‌کانی کە‌تیرە‌ لە بازا‌ردا لە‌و کات‌دا بە‌مجو‌ره بو‌وه: پە‌نگ هە‌لبێ‌زکا‌وه‌کانی بە ۸۰ پا‌ومە‌ند، پە‌نگ عە‌مبە‌رییە‌ مە‌یلە‌و زەر‌دە‌مکان ۴۳ پا‌ومە‌ند، وردە‌کە‌کان (Hoggy) ۱۷.۵ پا‌ومە‌ند کی‌لو‌ی بە ۳۵۰ فە‌لس، کە‌تیرە‌ لە بە‌س‌پ‌وهە‌ دە‌نێ‌زێ‌تە‌ دەر‌موه، پە‌س‌پ‌و‌ر ت‌ریس (trease) وای قە‌بل‌اند‌وو‌ه کە ئێ‌ران لە سالا‌نی نێ‌وان ۱۹۲۵-۱۹۳۶ دا بای‌ی نزیکە‌ی ۹-۲۲ ملیۆن ریال (rial) کە‌تیرە‌ی نا‌رد‌وو‌تە‌ دەر‌موه، بە‌پێی راپ‌و‌رتە‌کە‌ی و‌رین (Wren) لە سالی ۱۹۵۶ دا سی‌فە‌تە‌ پ‌زیشک‌ییە‌کە‌ی کە‌تیرە‌ لە‌و‌ه‌دا‌یه‌ کە مادیە‌کی لینج و لکێ‌نەر (لاصقة mucilage) و نا‌رام‌دەر (مە‌دی‌ء = ملطف demulcent)، بە‌زۆ‌ری بۆ چارە‌کردنی کۆکە‌یان بۆ هەر گیرا‌وه‌یه‌ک کە دەرمان‌نێکی نا‌رام‌دە‌ری تێ‌دا بێ‌ت، بە‌کار دە‌هێ‌ن‌رێ‌ت. وەک بۆ س‌ک‌چ‌و‌ون (إسهال diarrhoea) بە‌لام سو‌وده پ‌زیشک‌ییە‌ سەر‌م‌کی‌یه‌کانی لە‌و‌ه‌دا‌یه‌ کە بە‌شێ‌وه‌ی مادیە‌کی لینج بە‌کار دە‌هێ‌ن‌رێ‌ت بۆ ب‌لا‌و‌کردنە‌وه‌ی ئە‌و تۆ‌زانە‌ی (مسحوق powder) کە لە ئە‌ودا نا‌تو‌یتە‌‌وه‌، وەک لە‌و دەرمان‌انە‌دا کە لە کانا‌زای ب‌زم‌و‌ث (bismuth) یان زینک (zinc) ئاما‌هە‌ دە‌ک‌رێ‌ن، هەر‌و‌ه‌ها لە ئاما‌هە‌کردنی لە‌ب‌زینە‌ی پ‌زیشکی Lozenges (پارچە‌ حە‌ل‌وایە‌کی ب‌چ‌و‌کە‌ مادی‌ پ‌زیشکی تی‌ دەر‌ک‌ریت) و لە هە‌مە‌‌ش‌نه‌ پ‌زیشک‌ییە‌کان‌دا. کە کە‌تیرە‌ و شک دە‌بێ‌تە‌‌وه‌، لە ۱۴٪ نا‌وه‌کە‌ی و‌ن د‌م‌کات، بە‌لام کە ناوی تی‌ دەر‌ک‌ریت swelling up مادیە‌کی لینج در‌وست د‌م‌کات هەر‌چە‌ندە‌ هەر کە‌م‌کێ‌ش لە ئە‌وه‌کە‌دا دە‌تو‌یتە‌‌وه‌ کە‌تیرە‌ لە مادی‌ ق‌ل‌یە‌پیدا (قلوي alkali) دە‌تو‌یتە‌‌وه‌ و گیرا‌وه‌یه‌کی مە‌یلە‌و زەر‌د د‌م‌دات، سەر‌م‌رای ئە‌وه‌ی کە نا‌رە‌زو‌وی ناو د‌م‌کات (hydrophilic) و پ‌ه‌وش‌تی ئە‌وه‌ی هە‌یه کە بێ‌تە‌ مادیە‌کی م‌ل (غروي = colloidal). ئە‌مە‌ش وای لێ کرد‌وه کە لە در‌وست‌کردنی د‌ۆ‌ند‌رە‌ (Ice-cream) و مە‌ی (Liquors) و دەرمانی شۆ‌روه‌ (غسول Lotion) (گیرا‌وه‌یه‌کی شە‌له بۆ مە‌بە‌ستی نا‌رای‌شی پ‌زیشکی بە‌کار د‌ێ‌ت) و س‌ر‌ن‌ش‌ک‌ردن (ت‌فریة sizing) دا بە‌کار‌د‌ێ‌ت. وەک لە‌و راپ‌و‌رتە‌دا کە لە لایە‌ن جێ‌نت‌ری (Gentry) یە‌وه لە سالی ۱۹۵۷ دا نو‌وس‌را‌وه، زۆ‌ری‌یه‌ی جو‌ره باشە‌کانی کە‌تیرە‌ لە در‌وست‌کردنی حە‌ل‌وا (Confectionery) و د‌ۆ‌ند‌رە‌ و شە‌ک‌ری قە‌نە‌ه (س‌کر نبات candy) و شیلە (syrops) و جە‌لی (Jellies) و مایۆ‌نێ‌ز mayonnaise (زە‌لاتیە‌کی خە‌ستە‌ لە زەر‌دینە‌ی هێ‌لکە‌ و س‌ر‌کە‌ و چە‌وری و بە‌هارات در‌وست دەر‌ک‌ریت) و س‌ۆ‌س (صلصلة sauce) و ترش‌یات (طرشي مخللات pickles) و زە‌لاتە‌ (سلطة chutney) (زە‌لاتی سە‌وزه و بە‌هارات و می‌وه‌) و بۆ‌ن‌خ‌و‌ش‌کردنی ئە‌و ئاما‌هە‌ک‌را‌وانە‌ی کە لە‌جیا‌تی هێ‌لکە‌ بە‌کار دە‌هێ‌ن‌رێ‌ت...ه‌ت‌د، بە‌لام ئە‌و جو‌ره کە‌تیرانە‌ی کە زۆر باش نین یان تالێ‌ واتە: خا‌رم‌ونی (Khamony) لە در‌وست‌کردنی بۆ‌یه (dyes) و س‌ر‌ن‌ش‌ک‌ردنی کاغە‌ز (sizing) و پاراستن لە ناو (Water proofing) و

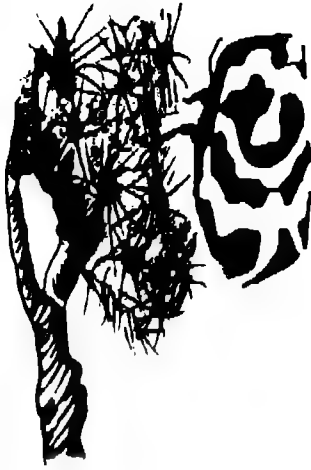
شیراوی لاستیک (rubber latex) دا به کار دیت. به شتو میه کی فراوان له پیشه سازی قوماشدا و سریشکردنی ریس (غزل yarn) و دمزوو (thread) بۆ پمکردنی لباد (felt) و سارغی و باسمه کردنی (چاپکردنی) قوماشی لۆکه و پوخته کردنی ناوری شمی سروشتی و ناوری شمی دمستکرد (rayon). له ماوهی ده سالی دواى شهرى جیهانی دوهمدا سالی یهك ملیون کیلوگرام له زمقى که تیره گیشته و مه ولاته یه کگرتوومکانی نه مریکا، که بابی نزیکه ی ۱.۵ ملیون دولاری نه مریکایی بووه، نه م بره زیاتر به بوو نه مگر به ره می که تیره له جیهاندا که می نه کرد بایه. به سپۆر (جینیتری) که باسی به ره می که تیره ی نیرانی کردووه، نه موی راگه یاندووه که پووه کی که تیره له نیراندا ناروینریت، به لکو به شتو میه کی کیویله به رویت و له لایه ن کشتیاری (فلاح peasants) گونمکان و کوچهرمکانه وه، به ره مه که ی کۆ نمکریته وه، هر وه که ناوچه کانی باکوری ولاتی خو ماندا (کوردو ماریدا) هتا نه م سهرمه نزیکانه ش پووه کی که تیره ی هه مه جوړه له نیراندا بایه خیکی تایبه تی به ندراره، به لام یاسایه کی جیهانی داندراوه بۆ قهغه کردنی له ناویردنی که تیره له گل نه موشدا هه ندیک جوړی نه م پووه که هیشتا له لایه ن دانیشتوانی چپا کانه وه به شتو میه کی نهینی بۆ سوتاندن به کار به مینرین، چونکه نه مانه پئو یستییه کی زوریان به سووته مهنی هیه، تمنیا بیر له جینه جیکردنی پئد او یستییه کانی خو یان نمکه نه وه له بهر نه وه له هه ندیک ناوچه ی شاخاوی نیراندا ده وه نی که تیره له ناو براره به کار هینانی که تیره له جیهاندا به ره مو پتروون به روات، له گل نه موشدا نه ورخه به ره زی که بۆ کرینی که تیره داندراوه، هانی زیادکردنی به ره می که تیره که نادات. (جینیتری) به لئیت که گه شه کردنی پیشه سازی نه مپۆر له سر نه وه وه ستاوه که نه و پووه کی که تیره به ی ئیستا هیه به توندی به بهاریزیت و هه ولئ پواندنی بدریت. واته پشیناز نمکات که پئو یسته پواندنی نه م پووه که تاقی بکریته وه و هانی لیکو لینه وه ی له سر بدریت، به بهی میژووی که تیره و له بهر که ویت که له پیندا که تیره له لایه ن مرقه وه بۆ مه بهستی خو اردن به کار هینریت، به وه که به مینریت ئاژهل زووتر هه ز به و جوړانه نمکات که شیرین، به شیت که له پیندا مرقف که تیره ی وشکه وه به ویی سر پووه کی کۆ کرد بیته وه نه وچا له ده واییدا نه موی که به پنگه ی بریندارکردنی قه دی پووه که دیت به ره مو که تیره له لایه ن پزیشکه یونانییه کانه وه و له سه مکانی ۴-۷ ی به ره لزه زاینیدا، زاندراوه له سه ده ی سییه مده تیوفراسته س (Theophrastus)، فه یله سوفیک و سروشتناسیکی یونانی بووه ۳۷۱-۲۸۷ به ره لزه زاینیدا گو توویه تی که له دورره کانی کریت رووه که به بووه که تیره ی به رداوه به لام دواى زاین ۱۳۰۰ سال که تیره بووه به ماده یه کی بازرگانی و له شاره بازرگانیه کانی نیتالیا وه به ره مو نه ورپا چووه. له ماوه ی ۱۵۰ سال له مه و پینشه وه بازرگانیی که تیره له ولاته یه کگرتوومکانی نه مریکا بلایووه مه ته وه، زاراه ی (gum) واته زه مق به نینگیزی وه به فرهنسایی (gomme) و به لاتینی (gummi) یان (cummi) و به گریکی (kommi). به پی راپورته که ی (جینتري) زاراه ی ئاسایی فارسی به رامبه ر به که تیره (katira) به به لام له هه ندیک ناوچه ی فارسدا پی نمکوتریت کومر (Cummer) یان کومر (Gommer). به سپۆر جیلیت (Gillet) (۲۳) له ۱۹۴۸ دا گو توویه تی: نه م ناوه عه ره به ییه کثیره (Kathira) به تایبه تی به رامبه ر (gum tragacanth) دیت. به لام هه ندیک جاریش نه م ناوه نه و رووه کانه ی تریش نمکریته وه که که تیره به مهن، ته نانته نه و جوړانه ش که نزیکن لیبانه وه، گهرچی بریکی باشیش له که تیره ناده م، هه روه ها وشه ی

کەتیرە (katira) لە لایەن چیانشینە کوردەکانیشەوە بەرامبەر بە زاراوەی (gumtragacanth) بەکار دەهێنرێت. پەسپۆز راوی (Rawi) لە ١٩٤٧ دا لە ناوچەی رایات (Rayat) دا تێبینی ئەوەی کردووە کە چەند ناویکی خۆمائی بۆ کەتیرە بەکار هێنراوە بەناویانگرتنی ئەو ناوانەش:

جەباری (Jabbariya) یە هەروەها پەشەژوونی (dark tragacanth = Reshaguini) و زەردەژوونی = Zerdazhuni = yellow tragacanth و تابلاک (Tablack) و کەرویشکی (karwishki). هەروەها لە ناوچەی قەلادزێدا (Qaladiza) سەرەڕای ئەمانە دوو ناوی تری بیستوو، سەپی گوینی (spia guini) (Whitetrage) و میزرا گوینی = مەزراگوینی (Mezra guini) گەونی هیندی (Indian trag) واتە: زەمقی کاریا (karya) بریتیە لە بەرھەمی پوومکی (sterculia - vrens) ئەمەش درمەتییکی بچووک و باوە لە هیندستاندا، گەومەکی بەشێوەیەکی خۆمائی لە دروستکردنی مەربە (sweet meats) و لە خەستەخانەکاندا وەک مادەیەکی لەجیاتیی زەمقی کەتیرە بەکار هێنراوە. پەسپۆز ورن (Wren) لە ١٩٥٦ دا دووپاتی کردووە کە زەمقی کاریا هێشتا هەر لەجیاتیی زەمقی کەتیرە بەکار دەهێنرێت. کۆمەڵە پوومکی ئەستراگالەس (Astragalus) تەنیا لە عێراقدا ٣٦ پەگەزی (genus) هەیە کە ١١٦ جۆر (species) دەرگرتەووە. گۆلی هەمەپەنگی وەک پەمەیی و نەرخەوانی و شیرینی (creamy) و مەیلەو قاومەیی... ھتد، دەرگرتن، ئەو جۆرە کە لە پەگەزی (A - sulagarts - earas) یە بە کوردی سنجار پێی دێت (گونجیل = Gunjalil) جۆری تریش لە پوومکی گەومە هەیە لە هەولێر پێی دەرگرتن گونەپشیلە (Guna pshila) و لە ناوچەی پێنجوین پێی دەرگرتن گونەسەگە (Guna sagana). بەپێی راپۆرتەکی پەسپۆز جینیتری (Gentry) لە ١٩٥٧ دا ھەندیک جۆری باش لە پوومکی گەومە لە ئێراندا، ناوچەی شیراز پێی دەرگرتن: پەنبە (panbeh) یان گۆل پەنبە (Gola panbeh) یان گۆلە پەشمەک (pashmach) لە قەرەداغ (Qaradagh) چەقەق (Chaqchaq) دارمەکیجە (Darakija) یان (Toltaqa) تولاتاقە، ئەمە لە کفری بەرامبەر ئاگرینە (Akraina) یان آفرینە (Aqraina) ی عەرەبی واتە: hom- wort دیت لە دەوک و وشە ھەنگوستیر (Hangustir) بەکار دەهێنن. پەسپۆز گێست لە ١٩٣٣ دا بەرە و شەکی Pod کەتیرە لە دوکانی بەھارات فرۆشەکانی بازاری بەغدا دیوە بۆ فرۆشتن دانراوە. پێیان گوتوووە (أظافر الجن Adhafir Aljinn) یان (أظافر الشيطان Adhafir ash- shaitan) گوتوویانە کە لە ئێرانەو دەهێنرێت. ئەمە بەرھەمیکی دەرمانسازیی ناسراوە و پێشی دەرگرتن نینۆکی بۆندار (أظافر عطرة = Vnguis - odoratus) بەپێی نووسینەکی راوی (Rawi) و جاکرافارتی (Chakravarty) لە ساڵی ١٩٦٤ دا. گۆمەکی bud ئەم جۆرە مادەییکی گیرکەر (Astringent) و پشێنەرەوی (مقیء = Vomiting) کاریگەر و بادەرکەرە (طارد للريح = Wind expulsion) ی تێدایە، هەروەها جۆری تریش لە پوومکی گەومە هەیە کە لە قەدپالی چیاکاندا لە ژێر دارستانی بەرپودا لە خاکی کلیسا (بەرزایی ١٢٠٠-٢٠٠٠ مەتردا دەرگرتن، وەک لە شێخان (shaikhan) دەرگرتن بازیان (Darbandi Basian) و پیرمەگروون (Piramagrun) و دەرگرتن ئەزمر (azmar pass) و پێنجوین و تەوێلە (Tawila) و بەلخە (balcha). ئەم جۆرە لە ناوچەی پیرمەگروون پێی دەرگرتن: دەرگرتن (Dukolishkhan).



### گمونه‌نی کوردی Astragalus kurdicus



نوموینکی دپکاوی کورته (۵۰-۷۰سم) بهرز نمبیتوه، هر گه‌لایه‌کی له (۴-۵) جووت پهلک (Leaflet) پښکها‌توه، هیلکمی و باریکن، هیشوی گول‌ه‌کی له (۲-۶) گول پښکها‌توه، په‌په‌ی گول‌ه‌کی پهنک میخه‌کیه‌کی کاله‌له دامینی چیا وشکه‌کاندا له به‌رزایی (۱۸۰۰-۱۹۵۰م) نپوړیت. له‌نیوان مانگی ته‌مووز و ئابدا گول دمکات، له ناوچه‌ی دارستانه‌کانی باکوردا له قه‌رده‌اغ و گل‌ه‌ زهره نپوړیت، ه‌روه‌ها له سووریا و ئیزان و ئه‌فغانستان.

گریپ فروت = لیموی هندی

(لیمون الجنة = لیمون هندی (Grape fruit)

ناوه زانستیه‌کی (Citrus paradisi)

درمختکی قایمه ۲۰-۴۰ پی بهرز نمبیتوه به‌لام گه‌لاک‌کی له گه‌لای پومیلو و سندی بچووکتره، گول‌ه‌کی گوره‌یه به تنیا یان به شپوه‌ی هیشوی بچووک له باخلی گه‌لاکانه‌وه نمدیت. به‌رم‌ه‌کی خپه یان له شپوه‌ی ه‌رم‌ن دایه و پهنک‌ه‌کی زهره، به‌شپوه‌یه‌کی گشتی بچووک، کرؤکه‌کی سپی یان په‌مه‌یه. ناوکه‌ی زوره، که‌میک ترش و خوشه، دملین که بنه‌رته‌کی له رو‌ناوای ناوچه‌ی ئیندیز (Indies) موه‌یه. نهم جوړه و ته‌حرم‌کانی له ناوچه ه‌مه‌جوړه‌کانی ناسیادا نپوړین. له ه‌ندیک ولاتدا (گریپ فروت) له‌گل به‌رچایی، بیانیان دمخوړیت. سرچاوه‌یه‌کی باشه بؤ فیتامین (C) و فیتامین (B) و شراب و براندی Brandy و کوردیال CORDIAL جوړه مه‌یه‌کی سرخوشکر له‌بری گریپ فروت دروست دمکرت له توپکلی به‌رم‌ه‌کی جملیش دروست دمکرت. توپکل و تزوه‌کی به شپوه‌ی نالیک نمدرین به ناژمل. وا زانراوه که ناوی به‌ری گریپ فروت سوودی پزشکی ه‌یه. نهم به پښکپښکی به‌کار به‌نیرت بؤ به‌ره‌لستی سهرماپوون و چاککردنه‌وی برینداری باشه.

گزنیز

(کزبرة = کسبرة = نقدة Coriander)

ناوه زانستیه‌کی Coriandrum sativum

گیاه‌یه‌کی سالانه‌یه له حوزمیران و ته‌مووزدا گول دمکات، په‌کپکه له پوومکه بنه‌رته‌یه‌کانی ولاته‌کانی رو‌ه‌لاتی به‌ریای سپی ناوهراست، ئیستا بووه به پوومکینکی باو و زور نپوړینیت، به زوری له‌ناو زمردا (حقول الکروم) به شپوه‌یه‌کی کاتی نپوړینیت. ه‌روه‌ها به‌رو ناوهراستی نه‌روپا و رو‌ه‌لاتی ناسیا و ه‌ندیک ناوچه‌ی نه‌مهریکای باکوری و باشووری. به‌رم‌ه‌کی بؤ مه‌بستی پزشکی، نهمچرته‌وه وکو به‌ری رازیانه و که‌راویا، گیره دمکرت نهم به‌ارپرت تاموپونیک تیژی نمبیت. ۰.۴



۱- پۇنى سەرمەكى تىدايە، ھانى دەردانى شەكەكانى ھەرس دەمات و بۇ دەركردنى با و چارمەكردنى پىشۋىيەكانى پىخۇلە بەكار دىت. رەوشى دژى ژان و كۇلنچ ھەيە و ھەيىتە ھۆى دەردانى چلم. لە دىۋى ناۋمەۋى لەشدا بەشۋەۋى خووساۋە بۇ كەمەكردنەۋى بائەركردن و ژانى گەدە و پەترەكردنى نىشتىھەي خواردن بەكار دىت. بەلام لە دىۋى دەرمەۋى لەشدا، لە مەلەھەمدا، بۇ چارمەكردنى رۇماتىزم و سوتانەۋەۋى جومەكان بەكار دىت. بە شۋەۋەكى ناسايى گۇنۋىز و مەك بەھاراتىك لە مالاندا بۇ تام و بۇن خۇشەكردنى خوارمەمەنى گۇشت و شە و ماسى قوتو و كىك و سجووق و (مقانق) و

ترشيات و ھەۋىرى نان و مەمبا گۇشتى مانگا (راكو) ھەندىك چار لە خوارمەمەنى سەۋزدا سىرىشى لەگەل تىگەل دەكرىت، جگە لە بەكارمەنەكانى لە پىشەسازى خۇراك و دەرمان و عەتردا، پۇنى تۆۋەكى دەكرىت بە كەرسەيەكى خاۋ بۇ بەرھەمەنەكانى چەندىن جۇر لە عەتر و مەك: لىنالول، سىترال، نىۋنۇن. لە پەزىشكىتى كۇندا: ھەكىمەكان باسى گەلەك سۈي گۇنۋىزىيان كەردوۋە لەۋانەش ناۋى گۇنۋىز لەگەل سەركە و گولۇدا بۇ چارمەكردنى دوۋمەلى سەر پىست. ئەگەر ناۋمەكى لە دەم و مەردىت يان ناۋەمى ھى بىسرىت زىيەكى ناۋەم و سەر زمان ناھىلەت. ئەگەر دوا بەدۋاى سىر و پەياز بۇخورىت بۇنەكەيان لەناۋەمدا ناھىلەت. گەدە بەھىز دەكات و بۇ چارمەكردنى سەكچوون و شەكەندى تىنۋىتى و لاۋەردى خورۋو (ھەكە) و گەپى (جەرب)، چ بە خواردن چ بە سەپنى شۋىنەكە بە ناۋەكى. ناۋەكى بە شەكەمە نىشتىھەي خواردن پەتر دەكات و نىنتەلا ناھىلەت. گۇنۋىز دىل بەھىز دەكات و دىلەكوتى ناھىلەت و شەرىتەكەكى لەگەل شەكەردا و پىنە (ھەيان) ناھىلەت. بەلام لە پەزىشكىتى مىللى نۇندا: گۇنۋىز مەمەكى ھەرسەكەر و بۇنخۇش و بەھىزەكەر و بائەركەرە، بۇ چارمەكردنى گەزى لەش و سەرنىشە و پەترەۋى پەستانى خۋىن و پەقبۋىنى خۋىنەكەرەكان باشە، چۈنكە رەزەمەكى زۆرى ناۋەدىنى تىدايە. مژىنى ئەلكەۋل لە لەشدا ھىۋاش دەكات، لەبەرنەۋە مەيخۇرەكان بەر لە خواردنەۋە تۆۋى گۇنۋىزى بىرژاۋ دەخۇن بۇ ئەۋە نىشانە سەرخۇشەيان لى دەرنەكەۋىت. لە گۇنۋىز رۋنىكى بۇنخۇش دەرمەمەنەرت جۇرەك لە ئەلكەۋلى تىدايە پىنى دەكرىت (لىنالول). خووساۋە ۲۵-۳۰ گرام لە پەرى گۇنۋىز لە لىترەك ناۋدا بۇگەرت ۋاتە قەبىزى باشە، بۇ نەھىشتىنى بۇنى ناۋەم: ۵۰ گرام گۇنۋىز لەگەل ۴۰ گرام لە شەكرى قەندە بە تىكەلاۋى دەھارىت. لەمە دواى خواردن بە سەعاتەك كەچكەك دەخورىت كەمەك ناۋى بەسەردا دەكرىت.

گەۋەز

(Bryophyta = ھەزەز)

پرومەكىكى ساكارە لە نىمچە رەمگ (شەبە جەز Rhizoid) و لە قەد و گەلا پىكەتوۋە ئەۋ نىمچە رەمگ فرمانى رەمگ دەپىنەت.

## گوش

(القنب = Hemp)

ناوه زانستیه‌کی *Cannabis sativa*



پوومکئی سالانه‌یه. هه‌ندیک جار بۆ رازاندنه‌وه‌ی باخچه‌کان دهرۆینریت، چونکه‌گه‌لاک‌ه‌ی شوخه‌ له‌ باوه‌شین ده‌چیت، توومکه‌ی و‌مکو دان دهریت به‌ بالنده‌ گوش له‌ ناوچه‌ نیمچه‌ گهرمه‌کاندا دهرۆیت. ریشالی قه‌مکه‌ی دریزه‌ له‌ ه‌ی که‌تان ده‌چیت، که‌ پوومکه‌که‌ دهرۆیرته‌وه‌، ده‌بیت ریشاله‌کانی له‌ قه‌مکه‌ی جیا بک‌ریته‌وه‌. به‌ کرداریک پینی د‌مگوتریت خوساندن (ت‌عطین Retting)، بۆ ئهم مه‌به‌ستمش دوو رینگه‌ ه‌یه: یه‌که‌میان نه‌وه‌یه که‌ قه‌دی پوومکه‌که‌ به‌شێوه‌ی چینیکی

ته‌نک له‌ کێلگه‌که‌دا ر‌امهرین، تاکو شانه‌کانی دهرۆی ریشاله‌کان به‌کاری ئاورنگ و باران دهرین و جیا ده‌بنه‌وه‌ له‌ رینگه‌ی دوومدا، قه‌مکه‌کانی پوومکه‌که‌ وشک د‌مک‌رینه‌وه‌ و له‌ ئاودا نو‌قم د‌مک‌رین. نه‌مه‌یان له‌و‌یتریان خیراتره‌. گوش و‌مکو که‌تان پوومکئی کۆنه‌ له‌پێشدا له‌ ناسیادا په‌یدا‌بووه‌ و له‌ بابل و میسر و پۆمای کۆندا به‌کار ه‌ینراوه‌ جل‌وبه‌رگ و چارۆگه‌ی که‌شتی و په‌تیان لێ دروست د‌مک‌رد. ئه‌م‌پۆ به‌ باشت‌رین ریشال دانه‌ریت له‌ دروستکردنی په‌ت و گوريسدا. پوومکی کۆرکۆرس (Corchorus) له‌ بنه‌رته‌دا له‌ ه‌یندستان دهرۆینریت، جۆره‌ گوشیک ده‌ه‌یننیت به‌ره‌م ریشاله‌ک‌ه‌ی زه‌ره‌ پینی د‌مگوتریت (جوت = jute) له‌ نه‌ه‌رپادا له‌ دروستکردنی توورمه‌که‌ و قوماشی گۆنیدا (خش Hessian)، ه‌ه‌روه‌ها له‌ دروستکردنی په‌ت و گوريسدا به‌کار د‌یت. گوش مانیدا (Manila hemp) له‌ جۆره‌ پوومکئی مۆز دهرمه‌ه‌ینریت، که‌ زۆر جیاوازه‌ له‌ گوش راسته‌قینه‌ (القنب Cannabis)، نه‌مه‌یان په‌تی که‌شتی لێ دروست د‌مک‌ریت، چونکه‌ به‌رگه‌ی ناو د‌مک‌ریت، ریشاله‌کانی سیسال (sisal) له‌ پوومکی سویدی نه‌مه‌ریکایی (الأجاف Agave) دهرمه‌ه‌ینریت، که‌ بنه‌رته‌ک‌ه‌ی نه‌مه‌ریکایه‌. به‌لام ئیستا له‌ کینیا و تانجانیکا زۆر دهرۆینریت. ریشالی سیسال له‌ نه‌زوو و په‌تی نامرازی کشتوکاڵیدا به‌کار د‌یت، ه‌ه‌روه‌ها قوماشی زه‌ری لێ دروست د‌مک‌ریت. ریشالی کوزیش (Coir) له‌و ریشاله‌ ده‌چیت که‌ سووره‌ و له‌ میسریدا به‌کار د‌یت، ریشالێکی زه‌رو و نه‌رمه‌ له‌ (سهرینگ Spring) ده‌چیت، له‌ توێکلی گۆزی ه‌یند و دارخورما وهرمه‌گیریت، له‌ دروستکردنی ه‌سیر و کومباردا به‌کار د‌یت.

## گوشی سیام

(رامی = قنب سیام = رامی)

Ramie = Ramee grass = Malayramie

ناوه زانستیه‌کی *Boehmeria nivea*

وشه‌ی رامی وشه‌یه‌کی مالیزییه‌، لی‌رموه‌ چووه‌ بۆ زۆربه‌ی زمانه‌ نه‌ه‌روپاییه‌کان. دهرۆنکی ریشالداره‌

له كۆملى گەزىنەبىيەكانە (القراضيات = Vrticacae) له گەمەكەى واتە (توئىكى قەمەكەى) پىشالى قايمى بىرىسكەدار بەرمەپىنرەيت، بەشىت بۇ چىن و دروستكردىن قوماش. لەپىشدا پىشالەكان له ئاودا دىخووسىنرەيت. زاناكانى شوئەوار پىشالى گوشى سىاميان له ولاتى چىندا دۆزىتەوه كه مېژووهكەى دىگەرېتەوه بۇ چوار ەزار و ەموت سەد سال لەمەوېر. نەگەر پىشالى سىام له قسل يان خۆلەمىشدا بىكۆلنرەيت، زەمقى لى بەمەست نەكەوئەت. ئەم جۆرە گوشە پوومكەيكى گىايىي تەمەن درىژە له باشورى پوويارى زەردەوه (النهر الأصفر) بۇ ناوچەى دورگەكانى (هانيان) له ولاتى چىندا بەروئەت. سالى دوو تا پېنج جار بەدوورېتەوه. پەگەكەى بۇ ماوهى دىيان سال ەمتا سەد سال بەمىننەتەوه لق و قەدى پوومەكە پىشالەيكى نايابى تىدايە. بەر له سەدى دوانزەمدا لۆكە له ناوچەكانى ناوهراسى ولاتى چىندا نەمەپوئەت، لەبەرئەوه دانىشتوان قوماشيان لەم گوشە و له ئاورىشى سروشتى بەچنى. له سالانى ۷۷۰-۷۷۶ى بەرلەزەيندا، له وەرزى بەهار و پايزدا، قوماشيان لەم گوشە سەببە بەچنى و دىيانبەرد بە ديارى بۇ خزم و دۆست، چونكە شان لەشانى ئاورىشى سروشتى بەدات قوماشى گوشى سىام زۆر سەي و سووكە، له سەدى ەمژەمدا بەروى سەندووه و چوومە بازارى جىهانەوه. ئەم جۆرە گوشە له چىنەوه بەروى يابان و ئەوروپا و ئەمەريكا چووم لەبەرئەوه ئەوروپايىيەكان ناويان لىئاوه گىايى چىنى (العشب الصينى). تەنانەت واى لى ەات ەمتا ئىستاش بووه بە پەكەكە له قوماشە نايابەكان، چونكە پىشالەكەى بارىك و درىژ و قايمە، (۶-۱۰) جار له پىشالى لۆكە درىژترە و ۷-۸ جاريش لەوقايمترە، بىرىسكەدارە، گەرمى و شى زۆر كارى تى ناكەن. ئەم پىشالە مادەيكى گرینگە بۇ چىنىي ەتى چەتر و پەشتىن و دروستكردىن كاغەزى چاك و قوماشى جانفاس (كنفاس Canvas). بە شىوهمەكى فراوان له پىشەسازىدا بەكار دېت. ئىستا له چىن پىشالى سىام لەگەل پىشالى تەرلەندا پەكەوه بەچنرەيت و قوماشى زۆر نايابيان لى دروست نەكرەيت.

گولالە سوورە = گولەنىسان

شقار = شقائق النعمان = ورد نىسان = كف الضبع

Persian crowfoot = Ranunculus = anemone = Wind flower

بە زمانى لاتىنى (Anemone) (Anemone coronaria)

گىايەكە له كۆملى خاشخاشە، تەمەن درىژ و تووكاويە قەدى ژۆر زەوى (ريزومه rhizome) ەمە، گولەكەى تاكە، يان بەشىووى ەنشوو، بەرمەكەى پەك تۆوى تىدايە، نزىكەى ۱۲۰ جۆر له گولالەسوورە ەمە له سەرانسەرى جىهاندا بە زۆرىي له ناوچە چىاكاندا بەروئەت. نزىكەى ۳۰م بەرز بەمىتەوه له پەگە سەلكەدارەكەيەوه گەلاکەى پەلەله (مفصص) و بى لاسكە. ۳-۴ پارچەيە گولى ەمەپەنگ بەكرەت لەنۆيان مانگى مارت و مايسدا گول بەكرەت: شىن، سوور، زەرد، سەي، گولەكەى له سەرمتايى بەهارەوه و ەمتا مانگى حوزەيران بەردەوام بەمىت. بىلاويونەوهى: كەركوك، ەموليز، شەقلاوه، نامىدى، گولالە kopala، تەينال Tainal، دوزخورماتو Tuzkhormato، رانىە، چىاي ەمەرىن، دەوك، زاوئەتە تەلكەيف، بەدرە، چەمچەمال. له جىهاندا بە زۆرىي له ناوچەى بەريى سەيى ناوهراسى و ولتەكانى رۆهەلاتى نزىك، له بەشتەكان و بنارى چىاكاندا، له بەرزايىي ۱۵۰۰ مەتر يان زياتر له شوئىي نزم و نىسدا، لەناو



گيادا، بېړۍ. له بېر گوله قهشهنگهکې بۇ پازاندنوهی  
باخچهکان بېړۍنریت، پان به تۆویان به پمکه  
سەلکدارمکې. تۆمکې له کۆتایيی زستاندا بېړۍنریت،  
جۆرنک همیه له گولاله سووره له ولاتی کشمیر (kashmir)  
بېړۍ، ژمهړینه، مادهی نهمیونیمی (anemonin) تېدایه  
بۇ مېهستی بېرمانسازي بهکار دیت، لهگهل شیردا تیکهل  
بمکريت، بمرخواردی نو کسه بمریت که تووشی کوتراوی  
(کدمه = رضوض contusion) پووه همروها له دیوی  
بمرهوی لهشدا بۇ پمیداکردنی زیهکه و بلوق و (blister)  
بهکار دیت. همروها مادهی سړکېری تېدایه، نهمر زۆری لی  
بخوریت بمېته هوی وپیی (ذهول = stupor) و کزی

هماسه. بهلام نهمر زۆر زیاتری لی بخوریت بمېته هوی نیفلیجی چوارهل و نهوجا مردن. له  
عمرمیدا ناوی تری همیه ومکو (سقر)، (شقر) (لعیب). زۆریه بهکارهینانهکانی گولاله له پزیشکیتی  
یونان و نویدا چونییهک پووه بۇ نمونه له پزیشکیتی بابلی و ناشوریدا، بهکارهینانی له بمرهوی بۇ  
نعم و ددان، همروها بۇ نازاری کۆنهدامی میزکردن بهشیوهی نوینمک بهکار هینراوه. له  
بهکارهینانی ناوهمدا بۇ نازاری پخوله بهکارهینراوه. بهلام بۇ نازاری کۆنهدامی میز به شیوهی  
حوقنه به بۆرییهکی برونزدا کراوته پنبازی میزموه، پوومکزانی بهناویانگ پلینی له کتیبی، Pliny  
Natural History, xx 194 دا، باسی نهوی کردوه که گولاله سووره بۇ نازار و سووتانهوی سر و  
نخوشی مندالان و شیر وستان (انقطاع اللبن) و وهستانی بېنویزی له ژندا بهکار هیناوه همروها  
رهگهکې بۇ ددان نیشه بهجووین (مضغ) بهکار هینراوه. له بهکارهینانه تازمکانی گولاله له کتیبی  
بمرمانسازي بمریتانیاییدا (142، DAB) هاتوه، نهومیه که دوو جۆر له گولاله بۇ باری بېنویزی  
بزمحممت (عسر - الطمث) (dysmenorrhea) و باری نخوشی گون (داء الخصية = ORCHITIS) و  
سووتانهوی بۆی سېژم (البریغ = EPIDIDMITIS) تاقی کراوتهوم زانا (جالینوس) گوتوویته که  
گولاله پوومککی تیژی شۆرموه (غسل)، نهمر بجووریت بلغهم بمرمکات، ناوگهکې له همدوو کونه  
لووتوه مینشک پاک بمکاتوه و شونکاري برینی چاو ناهیلایت. همروها قهماغه به برینی پیت  
دانمالت و پهره به بېنویزی و شیرمردان همدات. (عیسی کوپی عیسی) گوتوویته نهمر گولهکې لهگهل  
تویکلی فمریکه گویزدا تیکهل بکريت بۇ قز پمشکردن باشه. گولهکې به وشکراوهی بۇ ساریژوونی  
برین باشه.

گولانغان

(شوک = قردوس = خرفیش الحمال = شوک مریم = سلبین)

(Milk thistle = St. marys thistle = Holly thistle = Gulaghan)

ناوه زانستیهکې Silybum marianum

پوومککی قایمی نهستووری سالانیه، گهلاکې درکاوییه، گولهکې نمرخهوانیه، گولهکې وا بمر

لقەكەيەمە نەم پۈۈمەكە لە ھەموو شۇنڭىدا نەروىت لە كۆلگە و باخچە و دامىنى چىاكاندا. پىسپۆر (گىست Guest) بولمىت كە نەم پۈۈمەكە لە ناوچەى سلېمانىدا وشك نەكرىتەو ەمكو گزە بۇ زستان بۇ ئالىكى نازەل ھەلمگىرىت. لە ھەندىك ولادت، ەمكو كەنگر، قەد و گەلاكى نەكولنىرىت و نەخورىت.

## گولۇو

(عطر الورد)

گولەباخى دىمەشق

(وردە دمشق = Damask rose)

ناو ە زانستىپەكى Rose damascena

زۇر لە ھىندستان و ئىران و فرەنسا و نەولەتەكانى ناوچەى بەلكان، بۇ بەرھەمەننان نەروىنرىت. لەپىشدا گولەباخەكە تەر نەكرىت بۇ نەو ەى بخووسىت (تطرية Maceration). بەم پىيە گولەكان نەكرىنە ناو پۇنى گىانەو ەرى (دھن Fat) يان پۇنى پۈۈمەكى گەرمەو ە (Oil) لە پەلى گەرمى (٦٥س) دا، بۇ نەو ەى پۇنەكە و عەترەكە لە گولەكە و ەرىگىرىت، دواى نەو ە عەترەكە لە پۇنەكە بە پىگەى دۇپاندىن (تقطير Distillation) و ەرىگىرىت. نەم عەترە پىيى نەكوترىت پۇنى (نارەق) ى گولەباخ (زيت الورد Attar or otto of roses)، نەمەش مانەپەكى ناياپە، و ەقىلەپەكى (أوقيلة) بايى (٥٠ جنيە)، بۇ بەرھەمەننانى پىويستى بە ٢٥٠ رەتل لە گولەباخ نەبىت.

گولەبەپۇژە (عباد الشمس = دوار الشمس = حشيشة العقرب).

ناو ە زانستىپەكى:

Helianthus annus = Annual helianthus



پۈۈمەكىكى سالانى ى يان تەمەن دىرژە، لە كۆمەلى ئاوتەكانە (الفصيلة المركبة)، بنەپەتەكى نەمەرىكى باكورىپە، ھىندىپە سوورەكان بۇ مەبەستى خۇراك دىيانپواند، لە نەمەرىكاو ە چو بۇ ئىسپانىا و لەو ەو ە بۇ زۇر ناوچەى تىرى جىھان. گولەكەى لە شىو ەى خەپەلىكى گەورە داپە، ەرىم پۈۈى كىرەو ەتە خۇر، لە رۇھەلاتەو ە بۇ رۇئاو ەبون. تۇۋى گولەبەپۇژەى پاك نەكرار، واتە نەكەكەى بە تۈنكەكەيەو ە، ٢٤-٣٥٪

پۇنى تىداپە. بەلام بەبى تۈنكل (ناوكەكەى) لە ٤٥-٥٥٪ پۇنى تىداپە. بە زۇرى گولەبەپۇژە لەبەر پۇنەكەى نەروىنرىت. جگە لەو ەى كە تۈۈمەكى بۇ خۇراكىش بەكار دىت. پۇنەكەى پەنگىكى زىپىنى ھەپە بۇ مەبەستى خۇراك و پىشەسازىى خۇراك و پىشكىتى بەكار دىت. تۇلەى تۈۈەكەشى بە شىو ەى ئالىك و پەين بەكار دىت، گرىنگىرىن نەو ولاتانەى كە گولەبەپۇژە نەمىننە بەرھەم: پەكىتى سۇفەپەتى (رووسىاى تازە)، نەرجەنتىن، پۇمانىا، بولگارىيا، مەچەر، ئۇرۇگواپە.

بەشە پزىشكىيەكەى برىتتيە لە گەلای گولەكەى، بۆيەكەى (۲۰ دلۆپ دىمىرگىتە سەر كىلۆيەك شەكر پۇزى سى جار بۇ چارەكردى پەتاكەن وەكو لەرزوتا، ھەرومەھا بۇ چارەكردى فراوانبۇونى بۆيى ھەناسە (نۆرە كۆكە كە بە برىكى زۆر لە بەلفەم كۆتايىي دىت) بۇ نامادەكردى بۆيەكەى، گەلای گولەكەى يان تويكلى قەدە ناسكەكەى دىمىرگىتە ئەلكەولەو (پەيتى ۹۵٪) بۇ ماوھى چەند ھەفتەيەك تىيدا مەخوسىنرەت، ئىنجا دەپالئورەت و ناوھەكەى دىمىرگىتە شوشەى سەر داخراومە.

گولەمخەزەم = لاوئەنتە

(خزامى = لاوئەنتە)

Lavender

ناوھە زانستىيەكەى Lavandula

گەيايەكەى بچووكى بۇنخۇشە لە ئەوروپا و ناوچەى دەرياي سەيدا دەپوئەرتەت، پۇنكى بۇنخۇشى لى دىمىرگىت (Lavender oil يان Lavandin oil).

گولەزەرد

(مریحة = ورد منتین)

Rosa Foaida

دەمەنكى قەت يان لق بلاء و چەماوھە نەزىكەى ۱-۲ مەتر بەرز دەپتەو پەنگى لەكەى سوورەكى مەلە و قاومەيە، دېكى لولەيى قەت پەوھە نەزىكەى ۱ مەتر، ھەرگەلەكەى لە ۵-۹ پەلكى شىو ھەلكەي پەك ھاتوھ گەلەكەى سەوزەكى بىسكەدار و بۇنخۇشە گولەكەى بە زۆرى تاكە پەپەى زەرد، يان سوورەكى مەلە مەسيە (نەحاسى) پە بەرى پەگەشتووى تىدا بەدى ناكەرت. لەو دەپتە كە ئەم جۆرە گولەباخە، دوو پەگ (ھەجىن) بېت و لە ئەنجامى دوو جۆرى تى گولەباخەو پەيدا بويەت. بە زۆرى لە بەشى رۇھەلاتى ناوچەى دارستانى كوردستاندا دەپوئەت (بۇ نەمۇنە لە ناوچەى سەلمانى، قەرداغ، پەنجوئەن، ھاجى عومەران، پەرمەگروئەن)، ھەرومەھا لە سوورەيا و توركيا و ئىران و بلوچستان و ئەفغانستان و ناوھەستى باكورى ھىندستان و ناوھەستى ئەوروپادا، پەشى دىمىرگىت گولەباخە كۆپەلە (Persian yellow brier, Sweet brier, Wild rose). ھەندەك لەو پەپارنامەى (پەپەرتانەى) كە لەبەرەى پەوھەكى عىراقىيەو نووسراون وای پەنگەمەن كە ئەم جۆرە پەوھەكە لە دەروەشتى كۆلەكەكان دەپوئەرتەن وەكو لە قەرداغدا. پەپەى گولەكانى كۆدەمىرگىتەو و بە شىوھەكى خۇمالى دىمىرگىن بە خۇشەك (مەپەيا Rose petaljam) يان ھەلواى گولەزەرد، كە گولەكەى پە دىمىرگەت قوماش و چەرچەف لە زۆر پەوھەكەدا پەمخەن و گولەكەى دەمەرتەن سەر (يان لەخۇيەو دەمەرتەن) ئىنجا گولەكان دەپتەن و كاسە سەوزەكانىان لى ئەمەنەو و پەپە زەردەكانىان كۆ ئەمەنەو و لەبەر ھەتاودا و شەكپەن ئەمەنەو دواى ئەو ئەمەنەو تەورەكە و گۆنەپەوھە و دەپتەنە بازار بۇ فرۆشتەن. بۇ دەروەستەردى ھەلواكە پەپە زەردە و شەكەوھەوھەكان لە ئاودا دىمىرگىتەن و دىمىكەن بە سوزگىيەكەدا (پالوئەن: مەصفە) و ناوھەكى دەپتەن. ئىنجا پەپە زەردەكان لەگەل پۇنى قىچا و ناوھەكە بائەم و شەلەى

شەكرى خەست و گوللادا لەسەر ناگر سوور ئەمكەنەوه و بە شۆنەیی تێكى هەلەمەن هەتا خەست دەبێتەوه، ئێنجا دەیکەنە دەفرەوه و دايمەنێن هەتا سارد دەبێتەوه، و پێشكێشی میوانی ئەمكەن. ئەمەش یەكێكە لە حەلوا خۆماليپەكانی ناوچەى كوردستان.



گولەپشەمین = نووتنە كێویە

(ئەرنیکا = زهرة العطاس الجبلية)

(Arnica)

ناوه زانستییهكەى *Arnica montana*

لە گەلا و گول و ڕمگەكەى بۆیەى (ئەرنیکا) دەردەهێنرێت، ئەم پووێكە وەكو شەلتە (كمادة) بەكار دێت و شەڕەتێكى لى دەردەهێنرێت بۆ چارەكردنى سووتانەوهى پەردەى لىنجى (چلمینى) لەش و بەرھەنگ (رېو) و دژى كۆرەبوونى لەش. هەروەها وریاكەرەوهیە بۆ دل و پێژەى پەستانی خۆین پتر دەكات.

گیایەكە لە میزگە لماوى و قەدەپالى چیاكاندا دەرویت، ۳۰-۵۰ سم بەرز دەبێتەوه، قەمەكەى بە مووى بارێك داپۆشراوه لە بنكهكەیدا لەسەر زمویەكە، كۆمەلە گەلایەكی گەوره شێوه هێلگەییى هەن، پووی سەرەوهیان بە مووى

ورد داپۆشراوه، قەمەكەى گەلایەكی ئەوتۆى پێوه نییه. لەسەر پۆپەكەیدا گولێكی بازەنەیی ڕەنگ ڕەتەقالى گەوره هەیه. هەروەها لقەكانیش بەهەمان شێوه گولیان پێوهیه ڕمگەكەى بە شێوهیهكی ئاسۆزى بلالو دەبێتەوه، قاومى یان ڕەشن. گیایەكە هەمووی بۆنى بەهاری لى دێت، بەمشە پزیشكییهكەى بریتییە لە گولەكەى، دواى ئەوهى كە گەلا كاسەیییه سەوزەكانى لى دەرکێتەوه، لە نێوان مانگی حوزەیران و ئابدا گولەكان كۆدەكێتەوه، هەروەها ڕمگەكانیش بەرلهوهى كە ئەمەنیا ۳ سالی زیاتر بێت. مادەى كاریگەر تێیاندا بریتییە لە ناوێتەكانى كۆمارین (Comarin)، هەروەها گولەكەى هۆرمۆنێكى تێدا یە برینی بۆرپیهكانى خۆین چاك ئەكاتەوه و مادەى تێدا یە دژى سووتانەوه و مادەى ئەوتۆ كە پێست دەرووشێنێت.

بەكارهێنانى:

أ- لە دیوى دەرەوه: شەلتەى (تكمید) بۆیەى گولەپشەمین باشتەرىن دەرمانە بۆ چارەكردنى كوتراوى (رضوض) و ئاوسانى شۆینى لێدان و بەركەوتن یان وەرگەڕانى جومگەكان، هەروەها بۆ چارەكردنى برین و شۆینى گەستنى میروو سەگ و كۆرەبوونى ماسوولكەى دەست و قاچ لە ئەنجامى پۆشستنى زۆر و ماندووبوونى زۆر لە كاتى نیشكردن و وەرزشدا. مەلحەمى گولەپشەمین بۆ چارەكردنى لیوقلێشان لە ئەنجامى سەرماوه، و بۆیەى گولەكەى بە تێكەلاویى لەگەڵ گلیسیندا



بهرت له پهمچمکه که له نهمجامی سرمای زستانهوه ناوسابیت. بویهکمش بهمجوره نامانه دمکرت: بهشیک له گوله وشکهومبوومکانی، پینج بهش له نلکهولی پاکی تی دمکرت له بوتلیکی سپیدا دهمکهی دهمخريت و دمخريت بهرهمتاو بؤ ماوهی ۱۰ پؤژ، بهلام دمبیت پؤژی جارتک بشلقینريت، دمبیت نهم بویه تهنیا بؤ دیوی دهموهی لهش بهکار بهینريت چونکه ژهمرينه، گيراوهی (محلول) بویه گولهکهی سوودیکی زؤری همیه بؤ له دم و مردان له کاتی نالووکوتن و دمنگنوسان بؤ نهمه ۱۰ دلؤپ له بویهکه دمکريت بهرداخیک ناوهوه

ب- له دیوی ناوهوه: بؤ چارمکردنی بهرهمنگ، چاپیهک له تیکهلاویک له بهشی یهکسان له گولهپشمین و رهمکهکهی و به بهشیک له تۆوی پازیانیه و رهمکی گیاگهپیی (راس) بهکار دیت.

گول خمندهران = گول خمندران

(معضوضه = مومردیقه = بلسان)

به نینگیزی Balsa pear, Balsamapple

به لاتینی Momordica - charantia, M. Balsamina

نهم پوومکه گیاهکی سالانهی خوهملواسره له کۆمهلای کولهکهی (القرعیات cucurbitaceae) و جۆریکه له بهلسم، تۆمکهی له تهنیشتهوه ومکو گازی لی گیرابیت، یان داخووابیت وایه. بویه به عهرمی پئی دملین (معضوضه) بؤ پازاندنهوهی باخچهکان دمپوینريت. بهرهمکی بؤ پوانکردن بهکار دیت و له کولهکه دمچیت پوومکهی گرنج گرنجه، رهمکهکهی زهره، یان پرتقالییه شیومیهکی جوانی همیه. نهم پوومکه بههوی تهرزهوه (حوالق tendrill) خوی هملدمواسیت. نزیکهی ۳-۵ متر بهرز دمبیتتهوه، گولهکهی زهره و تاک رهمگ ز و بچووک. نهم گوله دوو جۆری همیه:

جۆری یهکه بهرهمکی زهره و دریزکۆلهیه له ههرمی دمچیت، تۆمکهی به چینیکی گۆشتنی رهمگ قورمزی داپوشراوه نهم چینه لهلایمن همدیک کهمسره دمخورت. ههرمهها دواي وشککردنهوهی بؤ مهبستی نوشداری بهکار دیت. جگه لهوه بهرهمگ خوی له همدیک ولاتدا، پیش نهوهی پئی بگات، له ناودا دمکولینريت و دمخورت گهلاکهی له ۵-۷ هملک پیکهاتووه. نهم پوومکه لهبر بهره جوانهکهی، له باخچهکاندا بؤ پازاندنهوه دمپوینريت و ههتا نهم دواپییهش له همدیک له باخچهی مالانی سلیمانیدا بینراوه.

جۆریکی تریشی همیه که به تهوامتی له جۆری پيشوو دمچیت، تهنیا نهومیه که بهرهمکی گهرمتر و خپتره و رهمکهکهی پرتقالییه. نهم پوومکه شوینی گهرم و بهرهمتاو و خاکیکی سوکهله پسند دمکات. ههتا گهشه دمکات ناویکی زؤری پئویسته. بؤ داپوشینی کهر و دیوار دمپوینريت له بههاراندا به تۆ زیاد دمکات. له زمانی لاتینیدا به مانای (گازی لی گیراوه) دیت، چونکه تۆمکهی لهوه دمچیت گازی لی گیرابیت. گیاهکی تهمن دریزه، گهلاکهی ساکاره، تهرزی همیه، گولهکهی سپی یان زهره، به نینگیزی Balsa apple = M. balsamina و به لاتینی M. charantia پسرپور جاکرافارتی (chakravarty) له سالی ۱۹۶۶ دا گوتوویمی که نهو جۆرهی له عیراقدا همیه بریتییه له

جۆرى (M. charantia). پوومكىكى گيايى سالانەى خۇھلۇاسەرە، بۇ پازاندنەو دەپونىرئىت، بەرمەكى لە خەيار دەچىت، گىردارە، كە پىئى نىمگات پىنگەكەى سوورى مەيلەو پىرتەقالىيە، بۇ پازاندنەو و سىبەر لە قەراغى دىوار و پەرزىنى باخچەكاندا دەپونىرئىت، ئەو كېرۇكە سوورەى كە تۆمەكانى تىدايە دەخورئىت، بەرە پىنەنگەيشتوۋەى كە تامىكى تەفتى ھەيە لە ھىندىستان و ئەمكىرئىت بە زەلاتە يان لى ئەمىرئىت (طېخ) و كارىى تى ئەمكىرئىت. زۆرەى بەشەكانى ئەم پوومكە بۇ مەبەستى پىزىشكى بەكار دەھىنئىن، وەكو لە مەلايۇ (Malaya) جاۋە (Java) و فېلېپىن (Philippines) و چىن و ھەندىك ولاتى تىدا، بە شىۋەيەكى گىشتى بە مادىيەكى بەھىزكەرە و بۇ چارمەكردنى نەخۇشەيەكانى گەمە بەكار دەھىنئىت.

پوومكىكى سالانەى يان تەمەن درىژى خۇھلۇاسەرە، قەمەكى سووچدار و كەمىك موودارە، گەلاكەى مەيلەو خرە، سەۋىزىكى تىرە، لەزىرەو موودارە، لە ۵ - ۷ پل پىكەتاتوۋە، بە تەرز (حوالق Tendril) خۇى ھەلەمەسەت بە دار و درەخت و دىۋاردا بۇ ماۋەى نىزىكەى ۳ م يان زىاتەر دەپوات، پوومكى ناۋچە ئىستۋانئىيەكانە (Tropical)، بە تايەتەى لە ئەفرىقىادا دەپىنئىت. ھەندىك رەگەزى ئەم پوومكە بۇ مەبەستى پازاندنەۋەى باخچەكان و ھەندىكش بۇ خۋاردنى بەرمەكى بەكار دىت، گولەكەى زەرد و تاك خانەيە (أحادى المسكن monoecious) واتە گولۇ نىر و مئى لەسەر ھەمان پوومك ھەيە يان جووت خانەيە (ثنائى المسكن dioecious) واتە گولۇ نىر و مئى ھەيەكەيان لەسەر پوومكىكى جىاۋازە. گولەكەى بە تەنبا بەشۋەى ھىشۋە (عنقودي panicle)، بەرمەكى درىژكولەى يان خرە نىزىكەى ۵-۲۵ سم درىژە، بچۈك يان مامناۋەندىيە، گىرى پۆۋەيە، بەزۆرى چەند تۆۋىكى تىدايە، ھەندىك جار بەرمەكى دەقلىشەت و دەمىت بە سى بەشۋە، وەكو خەندە بگات وايە، ھەندىك جارەش شق نابات، تۆمەكى مەيلەو قاۋمىيە نىزىكەى ۱.۵ سم درىژ دەمىت، قوۋپاۋە و لە كېرۇكىكى (لب pulp) سووردا نوقم بوۋە، لە ھىندىستاندا چەند جۆزىكى لى ھىنراۋەتە بەرەم، لەۋى خۇلكى حەز بە خۋاردنى بەرمەكى ئەمەن، بە تايەتەى چۈنكە تامەكەى تالە. ھەروەھا بۇ ھەندىك مەبەستى پىزىشكى كە دراۋەتە پال ئەم پوومكە، لە ھەرزى گەردما دەپونىرئىت. ئەنجامى شىكردنەۋەى بەرمەكى بەم جۆرەيە: شى (ئار) ۸۳.۳٪، پىرۇتەن ۲.۹٪، پىشال ۱.۷٪ مادەى مەدەنى ۱.۴٪، چەۋرى ۱٪ كاربۇھىدرات ۹.۸٪ لەگەل كەمىك كارۋىتىن - Carotena و ترشى نىكۋىتىنەك و كالىسىۋم و فسفۇر و رىبوفلاۋىن (riboflavin) و ترشى ئەسكۇزىبك (Ascorbic acid) ھەروەھا بىرىكى يەكجار كەمى لە مس (copper) و پۇتاسىۋمى تىدا بىنراۋە. گولۇ خەندەران بە سەرجاۋەيەك داندەنئىت بۇ ترشى ئەسكۇزىبك، بۆيە بە يەكەل لە مېۋە تەپ و پاراۋەكان داندەنئىت. كە بەرمەكى پىئى نىمگات بىرى ئەسكۇزىبك ئەسەدەكەى دەفەۋتەت. گەلاكەى سەرجاۋەيەكى باشە بۇ كالىسىۋم و كارۋىتىن و ئەسكۇزىبك ئەسەد. ئەمەش لە ھىندىستاندا بە شىۋەى سەۋزە دەخورئىت. تۆمەكى پۇننىكى نىمچە وشكەۋەبوۋى پوۋنى مەيلەو سوور دەمات، كە بەباشى لە پىشەسازى بۆيە و ھەرنىشا (varnish) بەكار دىت. تەلەى تۆمەكى دۋاى لىگىرتنى پۇنەكە، بىرىكى باش لە پىرۇتەن تىدا دەمىنئەتەم دەلئەن كە ئەم پوومكە مادىيەكى گلوكۇسەيد (glucoside) و مادىيەكى ئەۋتۇى تىدايە كە لە ساپۇنەن دەچىت، جگە لە رىسىننىكى (resin) تام ناخۇش. ھەروەھا پۇننىكى ئەۋماتىكى پەرشەۋەبوۋ و مادىيەكى ۋولەيى (مەلام mucilage) تىدايە بەرمەكى پەۋشتى بەھىزكەر (مقوى Tonic) و ھەرسكەر (مەاضى Stomachic) و بىاھەركەر (طارد للرىح

carminative) ى ھىيە. لەبەر نەوھ بۇ چارمەكردنى رۇماتىزىم (rheumatism) و نەخۇشى جومگە (داء المفاصل gout) و نەخۇشىيەكانى جگەر و سېل بەكار دىت. بەرى جۈرە كىۋىلەكەى بۇ ھىنانە خوارمەوى تا (ملطف للحمي febrifuge) بەكار دىت. لە بەرازىلدا (Brazil) بە شىۋەى دىرمانى كىرمەركەر بەكار دىت. پوختەى ئەم پوومكە لە ئەلكەولدا بە شىۋەى مادەى ھەرسكەر، بۇ چارمەكردنى سك نىشە و تا بەكار دىت. بەر و پەمگە و گەلاگەى بۇ چارمەكردنى نەخۇشى شەكر Diabetes mellitus لەلاپەن لادىيىيەكانى ھىندستان و باشورى ئەمەرىكاوھ بەكار دەھىنرەت.

گولەھاجىلە = گىا برژانە = گولە كچانە:

كاتى بوونى: لە سەرمەئى مانگى بەھاردا دەرەمكەوئەت، لە مانگى گولاندا گول دەرەمكات، لە ھاوئندا تۆز دىمكات.

شۋىنى بوونى: ئەم پوومكە لە زۆر شۋىندا دىمبەت، پىۋىستى بە پەلەيەكى گەرمەى مامناومندىيە ھىيە، لە زۆر ناۋچەى سەرۋودا دىمبىنرەت.

شىۋەى پوومكەكە: پوومەكىكى گىايىيە Herbaceous – لە پەمگىكى سەرمەكىيەوھ لەسەر زەوى بە پونچ سەر دەرەمكات، گەلايەكى ناۋتەى برژال برژالى ھىيە، شىۋەى لە تەرەتيزە دىمبەت، گەلاكانى لەسەر قەدىكى پاۋەستاۋ (Erect stems) بە شىۋى (دووا بەدووا – Alternate) ھەلگرتوھ، ئەم پوومكە سالىەكىيە (Annuals) و ھەر لە ھەمان سالىدا تۆز دىمكات و تۆزەكانى دىمكەنە خولى ۋەستانەوھ (dormancy) تا سالىكى تر، پەمگىكى (مىخى – Top root) ھىيە، لە پەمگە سەرمەكىيەكانەوھ لە پەمگى لاۋەكى (Adventitious root) لى جودا بوۋەتەوھ، لە پەمگى سەرمەتايىيەوھ پەمگى دوۋەمى لى دىمبەتەوھ. لەبن ھەنگى ئەم گەلا ناۋتەنەوھ گۆپكە گەلاى تىكەل (MIXED BUD) كە گەلا و گول ھەلەمگرت، لى جودا دىمبەتەوھ ئەم پوومكە گولكىكى ناۋ زەردى پەپە سىيى شىۋە نىرگىز ھەلەمگرت، شىۋەى ئەم پەپە گولانە نىزمىي (ianceolate) و لووتكە چالەن، ھەر گولەك ۱۲ تا ۱۳ پەپە پىۋەيە.

سودى گولەھاجىلە:

ئەم پوومكە پوومەكىكى باۋەپەنگراۋە، لە ولاتانى دەرەمەدا لە دەرمانخانەكاندا (داروخانە) بە شىۋەيەكى ناسايىيە دەفرۆشەت، گولەى ئەم پوومكە ۋەك دىمكەرتەوھ ۋەك چايى دىمەرت بە نەخۇش بۇ چارمەسەركردنى:

۱- بۇ لابرەدى نازارى سك نىشە

۲- بۇ لابرەدى نازارى گەم

۳- ئەم گولە دىمكەرتە ۋەك نۆنەمەك دىمكەرتە سەر شۋىنى پىۋەدانى دوۋەشك، ژانى دىمكەنەت و ژەمەمەكى رادىمكەشى و ناھىلى بناۋسەت.

گولبەندى شاخى = رۆزمارى

(حصى البان = اكليل الجبل Rosemary)

بىنەرەتمەكەي لە باشوورى ئەوروپا ۋ ئاسىيائى بچوگەۋىيە، بە شىۋەي دېمىنىكى بچووك لە باخچەكانى باكورد زۆر دېمىنىرەت. لە دروستكردنى عەتىدا بەكار دىت، بۇ مەبەستى پىزىشكىتى ۋ بەھاراتىش بەكار دىت. گىياپەكى تەمەن دىرئى ھەردەم سەۋزە نىزىكەي ۱-۲ مەتر بەرز دىمىتەۋە. گەلاگەي دىرئى ۋ بارىكە، پىۋى سەرۋەي گەلاگە سەۋزىكى تىز ۋ بىرىسكەدارە، خالى زەرد يان سېي پىۋەيە، پىۋى خوارۋەي موى سېي ۋردى پىۋەيە، بۇنەكەي لە بۇنى كافور دىچىت، تەمەكەي تالە لەنىۋان مانگى مارت ۋ ئاياردا گول دىكات، جارىكى تىش لەنىۋان مانگى ئەپلوول ۋ تىشىنى يەكەمدا گول دىكاتەۋە، گولەكەي شىن يان چىۋىتى ۋردە لە كەنارەكانى نەريائى سېي ناۋەراستدا زۆرە، بەشە پىزىشكىيەكەي بىرئىتەيە لە گەلاكانى لە كاتى گولكردندا، ۱-۲% پۇنى سەرمكى ۋ مادەي تەرىپەنتىن ۋ مادەي دىباخى ۋ دامركىنەرۋەي ژان ۋ مادەي ئەۋتۇي تىداپە كە دىبەنە ھۇي خىرا بىردانى زار ۋ مىز ۋ خۋىنى بىنۋىزى ۋ گورچىكردنەۋەي دىمارەكان. بەلام ناپىت زۆرى لى بەكار بېئىرەت چۈنكە دىبەنە ھۇي ژەھراۋىيىۋون ۋ كۆلنچ.

بەكارەينانى:

أ- لە پىۋى دەرۋە: خۋوساۋەي گەلا ۋ شىكەۋەپىۋەكەي زىي (مەپىل) ئافەرتى پى دەرۋەرت بۇ چارەكردنى دەرۋەۋىشتىنى ھەندىك مادەي سېي لىۋەي.

ب- لە دىۋى ناۋەۋەي چىنگەك لە گەلاكانى دىكرىتە لىترىك شەرابى سېي كۆنەۋە ۋ بۇ ماۋەي دۋو پۇز دىمىلرەتەۋە، خۋاردنەۋەي ئەمە بۇ چارەكردنى پىشۋىي دىل ۋ نۇرەي فى (نوبە الصرع) ۋ گورچىكردنەۋەي بىرەكەۋتەۋە (ذاكرە) ۋ بەھىزكردنى گەدە ۋ پىشۋىي تەمەنى ناۋمىدى (سن الياض) ۋ پىشۋىي بىنۋىزى ۋ ئاۋسانى تۋورەكەي زراۋ بەكار دىت. پۇنى رۆزمارىش لە دروستكردنى مەلەمدا بەكار دىت ۋ بۇ كەمكردنەۋەي ئىش ۋ ئازارى رۇماتىزم ۋ سۋوتانەۋەي دىمارەكان، جگە لەۋەي كە پۇنەكەي لە دروستكردنى عەتر ۋ دەرمانى قەلاچۇكردنى مېش ۋ مەگەزدا بەكار دىت.

گولەباخ

(ورد = بە ئىنگلىزى Rose بە لاتىنى Rosa)

لە كۆمەلى گولەباخىيەكانە (الفصيلة الوردية = Rosa ceae)

پىۋىمىكىكە لەبەرگولە بەناۋانگەكەي دىمىنىرەت ۋ گەلىك جۇرى ھەيە، بۇ نەۋىنە ۋەكۆ:

۱- گولەباخى سېي White rose

۲- گولەباخى بانكىسا Banksian rose

۳- گولەباخى بەنغال Bengal rose

- ۴- گولەباخی بۆربون Bourbon rose
- ۵- گولە نەسرین Dog rose = brier rose = Rosa canina
- ۶- گولەباخی دیمەشق = گولەباخی خۆمالی Damask rose ئەمەیان لە سووریا زۆرە گولای لی دەرەهینریت.
- ۷- گولەباخی کتیولە Sweet brier rose = eglantine = creeping brier
- ۸- گولەباخی فرەنسایی French rose = Provence rose
- ۹- گولەباخی چینی Chinese rose
- ۱۰- گولەباخی هیندی Fragrant Indian rose
- ۱۱- گولەباخی زەرد Yellow rose
- ۱۲- گولەباخی مسکی Musk rose



نومونیکي قيت يان لق چماو مېه، لقه کي دېکاو مېه، گه لاکي له شيوې پر دايه، له زستاندا نومريت، گوله کي وا به سر پوي لقه کان مېه، به شيوې تاک يان هينشو گوله کي (له همان کاتدا) نيز و مېه، چمند پرمېه کي هېه. وشي Rosa له لاتيني کزنه، د شيت له رېکي گريک مېه Rhod و مرگيراييت، به ماناي رنګي گوله باخ يان رنګي سور به عمر مې (ورد جوړي، جنبد) به کوردي گوله باخ Gulhe Bakh يان گولي محمده GULL Muhemmad، هر چمنه گوله باخ به مېه کي رازانده نوې به نرخي هېه، به لام گرينگي کي نابوړي زوري نيېه، له گېل نه وشدا به مېه مې زانوړي هممه جوړي لي دهرمه نريت: پهرې گوله کي و بهر مې (ثمر الورد Hips) له دهرمان سازي همنديک ولاندا به کار هينرون. له سمدې چوار مېه پهر و شکر او مېه گوله باخ له شيوې R. gallica و شيو مېه کي تري له فرمنا مېه، له قوتودا به شه کرمه هلمگيران و دهرنيزان يان به شيوې پويوړي - پوتوړي - (Pot - pourri) له بونخوش له قاپ و نينجاندا له دهرپوشي ماله کاندا دهرنران. نيتاس پهرې و شکر او و خونچي گوله باخ له بازاري عتار مېه کي عيراقدا دهرنريت. به پتي نووسينه کي سپوړ وات (Watt) له سالي ۱۸۸۹-۱۸۹۶ د: شهر مېه کي رهوانکري (مسهل Laxative) مامناو مدي مېه و شيرين، به لام کميک تفت (قابض astringent) و بونخوش، له پهرې گوله باخ له هيندستان به دهرست هينراوه. نهم ماميه به شيوې شهر مې، يان مېه يان هويرک له گېل شکر و همنگين تېکله کراوه و به شيوې دهرمان کي پزيشکي (Confection) دهرخواري مندال دراوه يان به شيوې ماميه کي شلي توپنره نوې کارگر بؤ دهرمانه ماعمنيه کان Metallic به کار هينراوه. شارهزا بهرکيل (Burkill) پش له ناو دهرمانه کاني هيندستاندا، باسي مېه يان پهرې گوله باخ و شکر، يان به همنگين کردوه و گوتو مېه کي که نهم ماميه، جاران له نهوړوپادا زور به کار هينراوه و نيتاس هر به شيوې ماميه کي نارهزو پيهر (سواغ) دهرکيت نهو دهرمانانه کي که نه خوش له بر تام و بونه کيان، قيزيان لي نمکاته مېه همنديک جوړي گوله باخن، به تايه تي نهو جوړي که پتي دهرکريت نهرين (نهرين بري = ورد بري = ورد السياج = Attar of rose). سرچاو مېه کي باشه بؤ قيتامين (c)، دهرشي بکريت به مېه و چلي. به ناويا نگرين به مېه مېه گوله باخ: پوني گوله باخ (عطر attar) و گولاوه (ماء الورد) ناوي گوله باخ واته (گولاو) له عيراقدا و زور له ناوچه کاني تري پوه لاتدا به کار هينراوه. نيتاس هر به شيوې خو مالي دروست دهرکيت، به تايه تي له شاري باقويه (هر مېه) له شاري سلېماني و کويه، پهرې گوله باخ کان کو نمک نهوه و به شيو مېه کي سره مېه کي دهرمانان، له باخچه کانياندا پوي مېه کي تايه مېه يان بؤ رواندي گوله باخي نسل (R. damascena) ترخان کردوه گولاو به زوري بؤ بونخوشکردني سجو (سج pudding) و محله مې به کار دهرنريت هر مېه گولاو، وکو عادتک، له کاتي شايي و شاهنگ و مونا سباهه نايه مېه کاني تردا، به ناو مالدا، بؤ بونخوشکردن، دهرنريت. عتري گوله باخ (عطر الورد Attar or ottor or oil of rose) به شيوې کميک دهرنيت شه گولاو مېه، کاتيک که له دهرنکا بؤ ماو مېه کي به شلقاندين دهرنريت. نهم عتريه بؤ بونخوشکردني مالحهم و دهرمانی تر به کار دهرنريت. عتري گوله باخ و گولاو همدووکيان، به برکي زور له نيران و تورکيا و هيندستان و ناوچي فيوم له ميسر و تونس و باشووري بولقان و فرمنا دروست دهرکيت. بؤ نمونه شاري نسيبين (له تورکيا) له سمدې



چواربەمدا ناویانگی بە گولاو دەرکردبوو. زانای پەسپۆز کامپەل تۆمیسۆن (Campell Thompson) لە ساڵی ١٩٤٩دا گەلێک بەلگەیی هیناوتە بۆ ئەوەی کە جوړێک لە گولەبەخ (Kasi sar)، وەکۆ لە سەرچاوە بزمارییەکاندا - المصادر المسمارية = ناوی هاتوو، لە سەردەمی نەشورییەکاندا (Assyrian)، لە مەیدانی دەرمانسازیدا بەکار هێنراوە.

ئێستاکە زیاتر لە ١٢ هەزار ئەکر acre (ئەکر = چوار هەزار مەتر چوارگۆشە) لە شوێنە لیژاایییەکانی ناوچەی بولقان، بۆ پێواندن گولەبەخ تەرخان کراوە، چینیەوهی گولەکان نزیکەی ٣ هەفتە دماخپەنیت، لە مانگی مایس و حوزەیراندا، گولەکان سەرلەبەییانی لە کاتی پشکووتندا دمجێرتەوه و خێرا دەدلوپێنرێت (تقطیر Distillation)، هەتا ئێستاش لەم ناوچەیدا هەر پێگە سەرەتایییەکی

خۆیان بەکار دەهێنن، و لەگەڵ ئەوەشدا ئێستا هەندێک نامرازی دلوپێنەری نوێ هینراوتە ئاراو. عەتری (رۆنی) گولەبەخ لەپێشدا بۆ پێگە، بەلام بەرەبەرە پێگەکی مەیلەو زەرد یان مەیلەو سەوز دەبێت. ئاماژەکردنی یەک لیبرا (لیبرایەک = ٣٢٧.٤٥ گرام) لە گولاو، پێویستی بە ٢٠ هەزار لیبرا لە گولەکە دەکات، کەم رێک ئەکەوێت کە گولای ساغ بکەوێتە بازارپەوه، چونکە بە زۆری گولاوێکی گزی (غش)ی تێدا دەرکێت، لەگەڵ پۆنی جیرانیۆم (Geranium) یان پالمارۆسا (palmarosa) یان جیرانیۆل (geraniol) تێکەڵ دەکێت، چونکە ئەمانە بۆنەکانیان لە بۆنی گولەبەخ دەچێت. بۆ دروستکردنی عەتری گولەبەخ یان گولاو، گولەکان دەرکێنە نامرازی دلوپاندنەوه (جهاز التقطیر) و لەگەڵ ئاودا دەرکۆلێنرێن. کە هەلمەکە بەرز دەبێتەوه و ئارەقی یان پۆنی (زیت = Oil) گولەکان لەگەڵ خۆیدا دەبات. ئەم ئارەقە یان پۆنە، ئەو مادە بۆنخۆشی تێداپە کە عەترەکی ئی دروست دەکێت، کە هەلمەکە سارد دەبێتەوه دەدلوپێنرێت، پۆنە سەرەکییەکی (الزیت الأساسي = essential oil) لەسەر پووی ئاوێکە دەوستێت و کۆ دەکێتەوه ئەوجا لەگەڵ ئەلکھول تێکەڵ دەکێت بۆ پێکھێنانی عەترەکە، عەتر ئەنیا هەر لە گۆلی پووەک دروست ناکێت، بەلکو هەندێک جار لە گەلا یان بەر یان تۆو یان توێکل، تەنانەت لە پێگی هەندێک پووەکی تایبەتیش بۆ جێگیرکردنی عەترەکە (واتە بۆ ئەوەی زوو نەبێت بە هەلم) هەندێک لە بەرھەمی گیاندارێ وەکۆ مسک (Musk) یان عەنبەر (عنبر ambergris)ی تی دەکێت. جاران لە کوردەواریی خۆشاناندا دروستکردنی گولاو پێشەییکی بلأو بوو، وەکۆ لە ناوچەی سلێمانی و کۆیە و... هتد ئەم پێشەیه لە شێوێکی زۆر ساکاردا بوو: مەنجەلێکیان دەهینا و بێکی تایبەتی لە ئاو و گولەباخیان تی دەکرد، ئەوجا سەری مەنجەلەکیان بەسەر قاپێکی کوندار دادەهۆشی بۆرییەکی مەعدەنی یان لاستیکی چەماوەیان دەهینا، سەریکیان دماخستە سەر قاپی مەنجەلەکەوه توند قایمیان دەکرد و سەرەکی تری بۆرییەکیان دماخستە بوتل یان قاپی بەتالەوه و بۆرییەکیان بە پەرۆکی

سارد نەپچايەم، مەنچەلەكەيان نەخستە سەر ئاگر، ئاومەكى مېمبو بە ھەلم و پۇنى (ئارەقى) گولەباخەكەى لىگەل خۇى بە بۆپپەكەدا نەبرد و سارد مېمبوو و دلوپ دلوپ نەتكايەمە بوتلەكەوم. كە بوتلەكە پېر مېمبو، بەھەوير يان تەھەدۆر نەمەكەيان نەگرت و نەياننارە بازار پۇ فرۇشتن. نەم گولەو بە بۇنخۇشكردن نەكرايە ھەلوا و خوارنەمنى ترمە، بەلام ئىستاكە زۆرىەى عەترەكان، نەك تەنیا لە پووك بەلگولە مادەى كىمىيائىش دروست نەكرىن بۇ نمونە لە پەترۇل.

مېمباى گولەباخ rose jam

ھېچ خۇراكىكى تر لە باخچەدا ئاگاتە بەرى گولەباخ، لە مەيدانى بەھای خۇراكىدا. نەم خۇراكە سەرچاومەكى نەولمەنە بە ڧىتامىن (C). سەرپراى ئەمەى كە پرىكى زۆر لە ڧىتامىنەكانى تر و لە كانزاي تىدايە. جۆرەكانى گولەباخ بە تايەتەى Rosa rugosa واتە (ورد خشن)، گولەباخى يابانى، گولەباخى نەسل يان گولەباخى پەرزىن، بەرمەكان (Hips) زۆر بە تام و بەھادارە، لەلايمى خۇراكەوم. كاتىك كە بەرمەكە پى نەگات، واتە پەنگەكەى سوورى مەيلە پرتەقالى، ھەلمەگەرىت، لە پووكەكە نەچنرەتەمە و پاشماوەى گەلا سەوز و پەرمەكان و لاسكەكانى لى نەكرىتەمە و بەباشى نەشورىتەمە.

۱- بۇ دروستكردى مېمبا Rose jam:

دو كوپ لە بەرى گولەباخەكە لە دوو كوپ ئاودا، بە شىنەى لەسر ئاگر گەرم بەك. ھەر لەو كاتەدا بەرمەكە تىك ھەلبەد و بېڧلىقەنەمە ھەتا شىلەكەى لى دىتە نەرمە، ئەرجا تىكەلاومە ھەمو بەك بە ھىلەكەكەدا. ھەر كوپكە لەو شىلە پالئودارە، كوپكە شەكرى تى بەك و گەرمى بەرمە ھەتا تىكەلاومە وەكو مېمباى لى دىت، ئەوجا بېكەرمە نەفرى پاكزكراو (مەقم) و نەمەكەى بەسەرپاھىك يا مۇمى تىواو داپۇشە.

۲- بۇ دروستكردى جەلى گولەباخ Rose jelly

كوارتىك (واتە چارمەكە گالۇنىك) لە سىوى وشكراو بۇ شەوكە لەناو ئاودا بخورسىنەرمە، بە مەرجىك ئاومەكى پووى سىومەكە داپۇشەت. بۇ بەيانىيەكەى چارمەكە گالۇنىك لە بەرى گولەباخ نامادە بەك و لىگەل سىومەكە بىانكەرمە ئا و يەكەو، ئەومەندە ئاوى تى بەك تا پووى تىكەلاومەكە داپۇشەت. ئەوجا بېخەرمە سەر ئاگر و وازى لى بىنە، تا بە شىنەى نەكولت، ئەوجا بېكەرمە توورەكەى (كىس) جەلىيەم. ھەر ۸/۱ گالۇنىك لە شىلەكە ۲ كوپ شەكرى تى بەك و بۇ ماوەى ۲۰ خولەك (دقیقە) بېكولنەمە ھەتا وەكو جەلى خەست نەپتەمە، پاشان بېكەرمە نەفرى پاكزكراو و نەمەكەى دابخە.

۳- مېمبا لە پەرى گولەباخ:

نەم مېمبايە تامىكى سەرى ھەمە، نەكرىتە سەر كولىچە Muffins و كىك و تۇست toast (نابىت ئەم گولەباخە مادەى كىمىيائى بەسەردا پرىنراپىت). ئەم مېمبايە بەمجۆرە دروست نەكرىت:

(۱) پەومەند واتە ۵۳ گرام لە پەرى گولەباخى تازمە

(۲) پەومەند شەكر، ئاوى گەرم، ئاوى يەك دانە لىمۇ.

ئەوجا چىنىك پەرى گولەباخ و چىنىك شەكر يەك لەدراوى يەك دابنى و بە چىنىك شەكر كۇتايى بىنە.



دوای نەوای گەرمی بەسەردا بکە، ئەوجا پەرۆیەکى پاکى تەر بخەرە سەردەمى مەنجلەکە و بۆ ماوەى ۳۰ پۆز بەجێى بهێتە. ئەوجا شیلەییەک لە پامەندیەک شەکر و ئاوی تەواو ئامانە بکە. دوای نەوای شیلەکە هەتا پەلەى ۱۱۲-۱۱۶ى سەدى گەرم بکە ئەوجا پەرەى گولەباخەکە و شەکرەوێکەى پێشووێ ناو مەنجلەکەى پێشووێ تێ بکە. ئەم تێکەلاوە گەرم بکە هەتا شێوێ هەنگوین و مەردمگەرت. پاشان لەسەر ئاگرەکە لایبەرە و ئاوی لیمۆکە تێکى هەڵبەد. ئەوجا بیکەرە دەفرى پاکژکراوەى گەرمەوێ دەمەکەى بگەرە.

پۆتپوورى یان پۆتپوورى = pot pourri

پاراستنى بۆن و بەرامەى (شذا = عبير fragrance) باخچەکان:

بۆن و بەرامەى باخچەکان گەلێک بیرمەریمان دەمێنێتە یاد، وەک نەلێن (بۆن و بەرامە، بۆ پاتەکاندنێ پێشەکانى دڵ، بەهێزترە وەک لە دەنگ و دیمەن). ئەو گەیاوگۆلە بۆنخۆشە، ئەگەر پێکەوێ، بە شێوێ پۆتپوورى یان پۆتپوورى (pot pourri) لە سەندووق و دەفرا، تێکەل بکەین و هەلبگیرین، کە لە ھایندا سەرکەیان هەلبمێتەو وەک لە بەھاردا بیت وایە. بۆن و بەرامەکەیان بە ھەموو لایەکدا بڵاو دەمێتەو، بەمەجۆرە تۆ دەتوانیت پەرەى گۆل و گەلای وشککراو و بەھارات و پۆنى پوومکى، لە بازارێ بکەیت و بۆنى خۆش و خۆراکى خۆش و نەرمەن بۆ مائەلەکت ئامانە بکەیت. پۆتپوورى گۆل یان بەھارات. راستەوخۆ بۆن و بەرامە دەدات بەناوماڵ، یان دەناخەرتە توورمەکەى بچووکەوێ بۆ بۆنخۆشکردنێ جلپەرگ یان دەمکەرتە ناو سەرىنەو و هەتا ماوەى چەند سائێک بۆن و بەرامەکەى دەمێنێتەو. ھەشیانە. بۆ ماوەى ۵۰ سائ ھەر بۆنەکەیان دەمێنێتەو وەک ئەو جۆرەى کە لەم مادانە پێکدەھێنرێت.

۳/۴ کووێک خۆی.

۳ کووێ گەلای ژالە (غار = laurel) ى ھاپراو.

۱/۴ کووێک ببەرەى شیرینی ھاپراو.

۱/۴ کووێک مێخەک (قەرغل clovers) ھاپراو.

۱/۴ کووێک شەکرى قاویمى (شەکرى نیمچە سووتاو).

(۱) کەوچک لە پەمكى سوێسنەى (سوسن orris) ھاپراو.

(۱) کوارت (واتە چارمەکە گالۆنێک) لە پەرەى گولەباخى وشک ۲ کوپ لە تێکەلاوی گۆلێ وشککراوەى یاسەمەین (Jasmine) و خەزیم واتە لاوینتە (lavender) و گولە پرتەقال (قداح Orange blossoms) و مەنەوشە (بنفسج Violet).

(۱) کوپ لە گەلای وشککراوەى گولەباخ و جیرانیۆم geranium و لیمۆ (Lemon) و ترنج (ترنجان bee balm) و مینا (رعى الحام Verbana).

(۲) کەوچک براندی (Brandy).

ئەمانە ھەموویان تێکەل دەکەین و دەمەینە قوتوومەو یان شتومەکى ترومە.

تېببىي: ھەندىك چار بۇ پاراستن و جېگىركردنى ئارەق و پۇنە بۇنخۇشەكانى ئەو گۈل و گەلايانە ھەندىك مادەى تريان تى ئىكرىت، ومكو: بەنزۆين (benzoin) يان زەمقى ستۇراكس (أصطرك storax) يان غەنبەر (عنبر = amber gris).

### گولەمار

(عناقية = ونكة = مداد = snake flower)

لە ھەولئىر پىنى دىلئىن نەورۇز (nauruz)

بە ئىنگىلىزى (periwinkle)

بە زمانى زانستى (vinca)

گىايەكى قىت يان خۇھلۇاسەرە، يان بە شىۋەى دەۋىنىكى ھەردەم سەوز، ۲۰-۶۰سم بەرز دەپتەۋە. گولەكەى تاكە تاكە. شىنى مەيلەو بىنەۋشەپى يان سەپپە، بەرمەكى بە شىۋەى دوو سىكلانۇچكەپە. ئەم پوۋەكە نارچەكەى دەۋرۈپشتى خۇى دانەپۇشتىت.. پىسپۇر ورتىن (wren) ۱۹۵۶ دىلئىت: ئەم پوۋەكە پەۋشتى پزىشكىى ھەپە، ومكو مادەپەكى گىركەر (قابض) (astringent) و بەھىزكەر (tonic) و بۇ چارمەردى بېنۇيۇى (حيض menorrhagia) و خۇيىنۇژان (نزيف haemorrhages) باشە. لە چىا كەشرىنەكاندا لە خاكى بەردى قىلىدا لەھال گرىمەكاندا لە بەرزايىى ۳۰۰-۱۴۰۰مەتردا دەپۇيت. لەننۇوان مانكى مارت و نىساندا گۈل دىكات و لە مايس و حوزەيراندا بەر دىگرىت. لە ناۋچەى دارستانەكانى كوردستانى عىراقدا دەپۇيت، لە سىنچار، سەلاھەدىن، چىاي سەفەين، شەقلاۋە، چىارۇك، رانىە، دەرىندى بازىان، چەمچەمال، دوكان، چىاي گۈيژە، سلىمانى، كۈيسىنچىق، ھەولئىر، ھەرومە لە ناۋچەى مووسل و كەركوكىش. دىلئىن ئەم پوۋەكە ژەھرىنە بۇ ئاژەل، بەلام مار ناپىخوات.

### گواڤا

(جوانفة = غوانفة = Guava)

ناۋە زانستىپەكەى P. sidium guayava

گواڤا: لە كۆمەلى مورديپەكانە (الآسيات)، ھەتا پارامپەك لە بەرە مزرەمەنىپەكان ئەزمۇرىت، بەلام پىژەى ترشە ئەندامىپەكان تىپدا لە ۱٪ زىاتر نىپە، بەرمەكى چەند شىۋەپەكى ھەپە، ھەندىكىان خىن و ھەندىكىان لە شىۋەى ھەرمىدان. كپۇكەكەى سەپى يان سوورە. پىژەى تۆۋ لە كىشى بەرمەكى داپە لە ۱۵٪ پە، ئەۋى دەمىنىتەۋە بىرىتىپە لە كپۇكىكى تەپ. بەرى گواڤا ۱۷٪ شەكرى تىداپە، بۇپە بە سەرچاۋەپەكى باش بۇ شەكرى ھەرسى ئاسان دانەرنىت و سەرچاۋەپەكى باشە بۇ گەرمى. جگە لەۋە (گواڤا) ھەندىك مادەى پىۋىتىنى و چەۋرى و بىرىكى مامناۋەندى لە كالىسىۋم و فسفۇر و ئاسنى تىداپە. ھەرومەا بىرىكى زۆر لە فىتامىن (C) و فىتامىن (A) و (B) و رابىۋفلاڤىنى (B2) و نياسىنى تىداپە لەبەر ئەۋە تەنپا بىرىكى كەم لە ھارپاۋەكەى بۇ پاراستنى مۇۋ لە نەخۇشى سەكرى (أسقربوط)، بۇ ماۋەى ۳ مانگ باشە. لەبەر ئەۋە ئەمىۋ پىشەسازىى مەپەى گواڤا كارىكى باۋە، بە تايپەتى لە ئەمەرىكادا و بىرىكى زۆرى لە ولاتى كويادا لى دەپۇيىرنىت. چەند سالىك دەپىت كە جۇرىك لە بەرى گواڤا ھىنراۋەتە

ئاراۋە، تۆۋى تېدا نىيە. ئەۋەى شايانى باسە كە تويۇكى بەرمەكى فېتامىنى زۆرتى تېدايە ۋەك لە كېۋەكەكى چۈنكە كېۋەكەكى تۆۋى زۆرتى، بەرە سەۋزەمەكى بە كالى پېژمەكى زۆرى لە ترشى تانىكى گېركەرى (قابىز)ى تېدايە. بەرە پېگەيىۋەكەكى سەرچاۋمەكى نايابە بۇ كانزاي پۇتاسيۇم و سۇدۇم و ئاسن، كەچى بەرە كالەكەى زىيانبەخشە بۇ تەندروستى مەۋق، چۈنكە مادەى (سولاندين)ى ژەمىنى تېدايە. ئەۋەى باشە كە نەم مادەيە لە كاتى پېگەيىشتى بەرمەدا نامىنىت. بەرمەكى بە تازەيى بۇ خواردن باشە، نەم مېۋەيە لە ھاۋىندا باۋە. تام و بۇنەكەى خۇشە درەختەكەى ژمارەيكى زۆرى لە لوۋى پۇنى بۇنخۇشى تېدايە.



گولمازەران = ھەزار گەۋ

قىسۇن = أخيلية = ذات ألف ورقة

بە زمانى ئىنگلىزى (Falciformachillea)

بە زمانى لاتىنىي (Achillea Falcata)

گىيايەكى تەمەن درىژى بۇنخۇشە، گۈلەكەى لە بۇرى دەچىت. بەشۋەيەكى دەشتەكى ھەيە. ھەرۋەھا دەشۋىنىرت. لە مېزگە ۋىشكانىيەكان و كېلگە و قەراغى پىگاوۋان دەۋىت. نىزىكەى نىۋ مەتر بەرز دەبىتەۋە، قەمەكەى موۋى پىۋەيە، گەلاكەى لە شىۋەى پەر دايە، لە مانگى خوزمىران و ئابدا گۈلۈكى خېرى سېى دەگىرت. پەلەى سوۋرى پىۋەيە، بۇنى ئازەلى مەرى لى

دېت. گىيايەكە ھەموۋى جگە لە پەگەكانى بۇ مەبەستى پىزىشكىتى بەكار دەمىنىرتىن، مادەى كارىگەر تېدا بىرىتقىيە لە پۇنى سەرمەكى بە پېژەى ۰.۵% لەگەل سىنىۋىل (cinoel) و خامازۋىل و فلاۋون و مادەى دەباخى، ئەمانە دەبەنە ھۋى ۋەستانەۋەى خۇنپەريۋون و ھېمىنكردنەۋەى ژان و كۇلنچ.

بەكارھىنانى لە مەيانى پىزىشكىتىدا:

أ- لە دىۋى دەرمەۋە: ئاۋى گىيايەكە بە تەپى و ناسكى بۇ چاڭكردنى قۇشاندنى گۈى مەمك بە شىۋەى شەلتە (كمادة)، مەلخەمەكەش بۇ دامىركاندنەۋەى ئىش و ئازارى مايەسىرى. مەلخەمەكە لە كۈلاندنى ۳۰ گرام لە گۈلەكە و ۹۰ گرام لە كەرە دەمىنىرتە بەرەم، ھەرۋەھا لە دەم ۋەرمەدەرت بۇ سوۋتەنەۋەى پۈۋك.

ب- لە دىۋى ئاۋەۋە: ئاۋى گەلا ناسكەكانى بۇ پاڭكردنەۋەى خۋىن - لە بەھاردا - بە بىرى دوۋكەۋچكى گەۋرە دەمىركىتە گۆشت يان شىرى گەرمەۋە، بەيانىان بە ئاشتا، بۇ ماۋەى ۴-۶ ھەفتەيە، شىراۋگەكەى بۇ چارەمىركىنى ئىش و ئازارى گەدە و پىخۇلە و بەردى زراۋ و خەۋزبان و كەمى ئىشتىھەى خواردن و لاۋازىي لەش و چارەمىركىنى پىشۋىي سوۋرى خۋىن و سىنگەكۈژى (الذبة الصدرية) و بۇ ۋەستاندىنى خۇنپەريۋون لە ئاۋەۋەى لەشدا، بە تايىبەتى خۇنپەريۋون لە سىيەكان ولە مايەسىرىيەۋە، ھەرۋەھا خواردنەۋەى دەبىتە ھۋى دروستكردنى خۇڭكەى سوۋرى تازەى خۋىن.

گونه سمگانه = مارسکه = زهراوند = پی کلمشیر

زراوند = خصاوی البغل

به نینگیزی *Aristolachia* = birth worts

*Baroka* = *Pakle kalashir* = zarand



گیاهی کی جشؤکی تەمەن درێژە، گۆلێکی سەیری ھەیە، بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دێت. قەمکە ی لۆولەبیبیە، لە ڕەگنکی سەلکدارەو بەرز دەبێتەو، گەلاکە ی لە تیغ دەچێت، گۆلەکە ی لە زوڕنا دەچێت، لاسکێکی درێژی گرێداری ھەیە، بۆنەکە ی تاکە، ڕەنگەکە ی لە ڕەنگی ژەنگ دەچێت، پەلە ی زەردی پێوھە، بەرەکە ی بە تەواوی ھەستە، ھەمگات لە قوتوو و لە بەری لڤکەشامی دەچێت، گۆلەکە ی لە مارتەو بۆ نیشان بەردەوام دەبێت، لە ئێران و تورکیا دەبینرێت. لە بەشتەکان و بناری چیاکانی باکووری عێراقدا دەرویت. لە سلێمانی و کەرکووک، لە شۆنە بەیارەکاندا لە بەرزایی ٩١٤ مەتردا، لە دەوک، خۆرمال

khormal، ھەلەبجە Halabja، چپای ھەریر Harir Dagھ، چپای سەفین، میزگە درێژە Megra Draija، ناكری Aqra ھەبە، خواردنی زیان بە ئاژەل دەگەینێت، لەگەڵ ئەوێشدا پەسپۆری گیاکۆکەرەو سەلیم ئەفەندی گوتوویەتی کە ئالیکێکی باشە بۆ ئاژەل، ڕەگەکە ی لە مەیدانی دەرمانسازیدا بۆ ساریزکردنی برینی مەرومالات (sheep) و ڕەشەولاخ (catile). جۆری indica و bracteata لە ھیندستان، گرینگێبەکی پزیشکییان ھەیە، دەلێن کە ڕەگی جۆری دوو مەیان بۆ خێراپێکردنی بێنۆزی (مدر للطمث - emmenagogue) و بۆ چارەکردنی سووتانەوێ جومگە (التهاب المفاصل arthritis) بەکار دێت و بەھایەکی باشی ھەیە بۆ وریاکردنەو (منبه stimulant) و بەھیزکردنی (مقوی tonic). ناوگی گەلاکە ی بۆ چارەکردنی بېرویی (eczema) مندال و کولک (قرحة ulcer) بەکار دێت. بۆنی ڕەگەکە ی بۆ پۆنێکی سەرەکی دەگەڕێتەو. ئەم ڕەگە ئەلکالۆیدی ئەریستۆلۆچینی (aristolochin) و ئەلانتۆین (allantoin) ی تێدایە.

بەکارھێنانی:

أ- لە دیوی دەرەو: شەلتە ی ڕووەکە لە ھەمووی بە کولای بۆ چارەکردنی برین بە تابیەتی برینێک کە بۆگەنی کردبێت، بە کولایێی ئەگەر کەسێک نینۆکی سووتابێتەو یان نینۆکی کەوتبێت و سەرلەنوێ بۆی دەرھاتبێتەو، قاچی دماختە ناوی ئەم گیایەو بە کولای: دوو کەوچکی گەرە لە ڕووەکە دەکرێتە فەنجانیك ناوێی بۆ ماوێ ١٠ خولەک دەکوڵێنرێت.

ب- لە دیوی ناوێی بەکار ناھینرێت بەبێ پرسی پزیشک، چونکە ژەھریە.

## گوینه‌رانه

(آذان الکبش)

گیاهی‌کی به سوووه، بۆ دامرکاندنه‌وه‌ی نیش و ئازار به‌کار دیت، به تایبته‌ی له نه‌خۆشییه‌کانی جگر و سنگدا، نیشته‌ی‌های خواردن ده‌مکاته‌وه، بۆ چارمکردنی ناویه‌ندی سڤ. (استسقاء البطن) به‌کار دیت. نه‌و ده‌نکانه‌ی (حبوب) که به شۆویه‌کی کیمیایی لینی دروست ده‌مکرت له‌ژیر ناوی (بسلیوم) دا، بۆ چارمکردنی قه‌بزی به‌کار دین. ناوی قه‌د و گه‌لا و گوله‌کانی به کولاوی بۆ پاکژکردنه‌وه به‌کار دیت. نه‌م پووکه بۆ چارمکردنی زه‌محیری و کرژیوونی جگر و که‌مکردنه‌وه‌ی لینی نه‌خۆشیی کولیرا و گمه به‌کار دیت.

## گوینز

(Walnut = الجوز)

ناوه زانستییه‌کی (Juglans)



له‌هه‌ی گوینزییه‌کان (رتبه‌ الجوزیات - jugian - daceae) و له‌ کۆمه‌له‌ی دوو له‌ تکه‌یییه‌کانه (ذوات الفلقتین) نه‌م له‌یه‌ یه‌ک خیزانی (عائله‌) تیدایه‌ که خیزانی گوینزییه‌کانه (عائله‌ الجوزیات - Walnut family) نه‌م خیزانه‌ ۶-۷ ڕمگه‌ز (جنس) و نزیکه‌ی ۶۰ جۆر (نوع) دار و ده‌وه‌نی قه‌باره‌ گه‌وره‌ی تیدایه‌، که به شۆویه‌کی کۆوی له‌ دارستانه‌کانی ناوچه‌ فینکه‌ باکویرییه‌کان و دارستانه‌ نیستوانیییه‌کانی نیوه‌ی خپۆکی باکویری و باشووری زه‌ویدا ده‌روین. گرینگه‌ی نه‌م

خیزانه‌ له‌وه‌دایه‌ که ته‌خته‌که‌یان به‌ نرخه‌ به‌تایبته‌ی بۆ دروستکردنی که‌لوپه‌لی ناوما‌ل به‌کار دین. هه‌روه‌ما هه‌ندیک له‌ ڕمگه‌زانه‌ و مکو گوینز و بیکان (carya) به‌ شۆویه‌ی خۆراک سوودی‌ان لێ و مرده‌مگیریت، توپک‌ل و به‌رگی به‌ری هه‌ندیک جۆریان سه‌رچاوه‌یه‌کن بۆ بۆیه‌ی زه‌رد و ماهی ریسین (راتنج) و ماهی ده‌باخی. له‌م خیزانه‌دا چوار ڕمگه‌ز هه‌یه‌، به‌لام له‌ عێراقدا ته‌نیا دوو ڕمگه‌زی هه‌یه‌:

أ- گوینز - L- juglans

ب- هیکۆری (بیکان = Carya) گوینز L- juglans: له‌م ڕمگه‌زه‌دا نزیکه‌ی ۲۲ جۆر هه‌یه‌، له‌ دارستانه‌کانی ئەمهریکای باکویری و باشووری و رۆئاوای هیندستان و باشووری ئەوروپای باشوور و رۆه‌لاتی ئاسیا و له‌ هه‌ندیک ناوچه‌ گه‌رمه‌کانی تری جیه‌اندا به‌لاویبونه‌ته‌وه. نه‌و ڕمگه‌زه‌ی که له‌ عێراقدا هه‌یه‌، به‌ دوو جۆر هه‌یه‌:

۱- گوینزی ئاسایی (الجوز الشائع) L- juglans rigia

## ۲- گویزی رمشی نهمریکایی (الجوز الأسود) *juglans nigra L*

نهمه به نینگلیزی پنی مگوتریت (*Black walnut*) له روه لاتنی ولاته یه ککرتوومکانی نهمریکادا زورم گویزی ناسایی (الجوز الشائع = *cummon walnut*): درمختیکه نزیکهی ۲۰-۳۰ متر، همدیک جاریش ۵۰ متر بهرزمه بیتتوه، رمنگی توئکلنی قهه مکی، واته گه فکهی مهیلو خولمه شیبیه، هتا ماومیه کی زور به ساف و لووسی بمینیتتوه. گه لایه کی وهریو (نفصی) (*deciduous*) و نالوگور و (متبادله) ناویتیه (مرکبه) له شیوهی په ردايه (ریشیه)، هر گه لایه کی له (۹-۵) هملکی (وریکه) شیوه هیلکه بیی پیکهاتووه. بهر مکی شیوه هیلکه بییه، چینی یه که می که بهر مکیه، تمنکه له پیست بمچیت ساف و سهوزه، چینی ناومر است گۆشتن و نهمستوره، چینی ناوموهی رهمه، یه نمک تووی (واته ناوک) تیدایه. توومکی شیرین و چهوره گویز به شیوهی کی کئی له ناوچهی کوردستانا هیه، به تاییهی له ناوچهی سوارمتووه و نامیدی و شملالوه و رواندز چپای قهرداغ و سیومیل و توئل و بیاردا. نهم جوره گویزه له نریک کانیاودا بهر ویت. پیویستی به زمویه کی به پیتی قول هیه، له ناوچهی گسیشدا بهر ویت، بهرگی شۆرمکات (ملوچه) ناگرت، بهلکو بهرگی سرما و شی مگرت. له مانگی نیساندا گول نمکات و له کوتاییی هاوین یان له سهرمتای پایزدا توومکه (ناوکه کی) کامل دمبیت. بو زورکردنی دارگویز پیویسته بهر مکی له همان سالدا، له پایزان یان له سهرمتای زستاندا، بهر ویت. هر روهما به نهمای یه سالش هر بهر ویت. بهر مکی نهم جوره گویزه له ناوچه باکوریه کی چین و هیندستانه و هر روهما به شیوه کی سروشتی له باشوور و روه لاتنی نهروپا و ناومر استی ناسیادایه، توئکلنی گویز مامیه کی تفت و گیری (عفصی) تیدایه بو دباغکردن به کار دیت، به توئکلنی بهر مکی چمند جوره رمنگیک بهر مینیت، هر روهما له دروستکردنی مبی (مشروب) تاییه تیدا به کار دیت. بهر مکی و مکو خوراک له حملوادا به تاییهی حملوای گه زودا به کار دیت، رونه کاش و مکو خوراکینی سهر مکی به کار دیت. گولنی گویز تاک رهمزه (أحادية الجنس = *Unisexual*) کاکلهی بهر مکی له دوو له تکه و چوار پل (فص) پیکهاتووه که بهر مکی پنی نمکات، مکه ویته خوارموه یان داریکی دریزی باریک، که پنی مگوتریت چالاک، دمخرتیه خوارموه. له دواپیدا بهر گه سهوزه مکی بهر موهی و شک دمبیتوه و شق دمبات. نهم گهر به مجوره بمینیتتوه و خاک و شیبیه کی گونجاو هبیت، له زمویه کی پیدایه بهر ویتوه. دارگویز شوینی قدهالی چیا و شیدار پهنند نمکات. گاشه بهرد (جلمود = *boulder*) که رهمکان (صخور *Rocks*) نهمای گویز بهارینن، له دواپیدا نهمامه کان بو شوینی تر مگوتریتتوه. نهمامه کان دارگویز له نریک یه کتربیه و بهر ویتنن بو قدهغه کردنی لقرکردن، واته بو نهوهی زور لق نمکات و قده مکی نهمستور بیت و تخته یه کی باشی لی به دست بگه ویت، بو مبهستی بازارگانی. تختهی دارگویز رهمه و بو دروستکردنی کله پهلای نیایی و مکو: قوناغی تهننگ و نامرازی موسیقا به کار دیت. چونکه زور به باشی ساف و بریسکه دار مگرت. رهنه گه کی قاومیهی مهیلو سهوزه و هیلنی تیری (توخی) جوانی تیدا به بهر مکه ویت. بهشیت تختهی دارگویز له کاتی و شکبوند، درز بهریت. جا له بهر نهوه، وا باشه که داره براومکانی له شوینیکی سهرگیراودا، له بهر هواودا، له سهر یه کتری کله که بکرن. جگه لهوهی که بویه کردنی شوینی برینه و مکه قدهغه درزبردن نمکات. تختهی گویز به ناسانی نهخش مگرت و بو خهرا تیکردن (*turning*) دست دمبات. نهم تخته یه بو دروستکردنی

نامرازى كىلان (محرث plough) و كابىنه (cabina) و چىنىنى نىست (نول hand looms) و شەفت (عمود الادارة shaft) و نامرازى سافىردن (صقل) و چوارچىنە و خولخولۇكە (بىكرە bobbin) و تىغى پەروانە (propeller) ى بالەغى، بەكار دىت. دارگوز بۇ مەتورىيە كىردن (تەطيم = grafting) و پارچە گۆپەكەش (patch budding) زۆرەكەرت. ئەگەر ئاۋ بىردىت بەرەمەكەى زۆرەكەرت. ئەگەر خاكەكەى زۆرەكەرت پەت نەبىو، دىتوانىرەت بە پەينى ناپىرۇچىنى (nitrogenous) و فوسفاتى (phosphatic) بۇ بەكار بەپىرەت. بۇ نەمەى بەرەكەپىكى گەشە بىكات، دىرخەكە پەپىست بە ھەلپەچىن ناكات، بەرەكەى دۋاى چىنەنە، دىرخەتە بەرەتەۋ بۇ وشكىردنەۋە، ئەۋجا دىرخەتە ەمارەۋە، بۇ مەبەستى سوۋدى بازىرگانىنى گوز بەپىنى قەبارە و رەنگ، بىكرەت بە چەند پەمەك (درجه grade) لە ھەندىك باخى گوزدا، باخەۋانەكان واى بەباش دىزانن كە رەنگى بەرى گوز (ۋاتە بە تۈنكەلە رەمەكەمەۋە) سەپى بىكەنەۋە (قصر bleaching)، ئەۋىش بە بەكارەپىنانى گىراۋەمەكى پەۋنى كۆۋرەن (chlorin) لە ئاۋدا، دارگوز لە تەمەنى ۸ سالىدا نىست دىكات بە بەرگرتن، زۆر و كەمى بەرەمەكە لىسەر چەند كارتەك و مەستەۋە، وەكو: تەمەن، جۆرى دارەكە، بەپىتى خاكەكە. ھەت، دارگوزىك كە تەۋا گەۋرە بىت، نەزىكەى ۴۰ كىلوگرام بەرەمەى گوز دىكات لە سالىكا كاكە گوز لە دروستىردىن ھەلۋا (Confectionary) و دۆندەرە (بۈظە = مئىلچات = Ice-cream) دا بەكار دىت. ھەروەھە بەشۋەى سۈپىرگراۋ و فەرىكى مەخۋىرەت. كاكە گوز، مامەمەكى زەرد و بىسكەدار و بۇن و تەمەخۋە، لە ۲.۵% ئاۋ و ۱۴.۳-۲۰% پەۋتەن ۶۷-۶۰% چەۋرى و ۱۴.۵-۱۹% شەكر و ۱% ناپىرۇچىن و ۱.۴-۳.۲% پىشال (fiber) ى تىداپە. لەم دۋاپىيەدا مامەمەكى گلوپىۋىلۇيدى (globuloid) ۋاتە پەۋتەنى كە پەنى بىكورتىت جۈگلانىسىن (Juglansin) لە كاكە گوزدا دۆزراۋەتەۋە، جەكە لەۋە گوزى تازە، فىتامىن A.B.C ى تىداپە. فەرىكە گوزى جۆرى ئاساپى بىرەكى باشى لە ترشى ئەسكۋىك (ascorbic acid) ۋاتە فىتامىن (C) تىداپە. پۇنى گوز (زىت الجوز = walnut oil) پۇنىكى وشكەۋەۋە، لە كاكە گوزدا، بە پىزەى ۵۰-۷۰% ھەپە بۇنىكى خۇشى ھەپە، بە زۆرى بى رەنگە، يان زەردىكى مەپەۋە سەۋى كالە. ئەم پۇنە ترشى پالمىتىك palmitic و سىتارىك stearic و ئۆلىنىك oleic و لىنولىك linolic ى تىداپە، پاستەۋخۇ مەخۋىرەت و لەلاپەن ئەۋانەۋە كە بە پۇن وىنە بىكىش (الأصباغ الزيتية oil painters) بەكار دىت، ھەروەھە لە مەمەكەبى چاپەردن و ھەرنىش و پىشەسازى سابۋىندا بەكار دىت، لە پەلى گەرمى ژوۋردا وشك دىپىتەۋە و ھەتە پەلى گەرمى بەرمى بىپىتەۋە زىاتە وشك دىپىتەۋە. ئەم ھەرنىشە لەم پۇنە دروست بىكرەت، پەنگىكى كالى ھەپە پەنگەكەى ناكۆپىت، چاپكەرن جۆرى ھەرنىشە. تەپەى پۇنەكەى (ثقل الزيت Oil cake)، كە پەۋتەنىكى زۆرى تىداپە، بە شۋەى ئالىك دىرەت بە ئازەل - لە ۳۵% پەۋتەن و ۱۲.۲% چەۋرى و ۲۷.۶% كاربۋىدات و ۶.۷% پىشال تىداپە.

تۈنكەلە گوز: Walnut shell:

تۈنكەلە گوز دىمارەدەت و ەكو پالنىۋىرەك (مرشح = filter) لە قالبى پلاستىكا سوۋدى لى ۋەرمەگىرەت، ئاردى تۈنكەلەكە بىرەكى زۆرى سىلپۇز (cellulose) و مادەى لىگنەن (Lignin) ى تىداپە.

گەلاكانى: گەلا گوز ترشى ئەسكۋىكى (فىتامىن -C) تىداپە و بە گىراۋەى دۋەم ئۆكسىدى گۆرەكە گەلاكە بىگىرەت، ھەروەھە بىرەكى زۆر لە مادەى كارۋىنى (carotene (الحرزىن) تىداپە. ئەمەش

بۆيىمىكى پرتىقالى يان سۈرۈ، لە ھىندىك پۈۈك و گيانداردا ھىيە، بە پىنگىكە قانگدان (تبخیر fumigation) لە گەلا جىيا ىمكىتەۈم گەشى (لحاء bark R) قەد و گەلا و تۈنكە سەۈزەكەى فەرىكە گۈيز بۇ مەبەستى پىنگىكەردن و مەباخىردن بەكار دىت. نەمە جگە لە مەدى تانىن (tanin) مەدىكەى پىنگىكەريان تىدايە، پىنى ىمكىترىت جۈگۈن (Juglone). گەشى قەمكەى وىكو قەلمى سۈۈركەردن (أصبع احمر الشفاه) لەلايەن ژنانەۋە بەكار دىت. (نەمە بە ەمرەببى پەشۈكى پىنى ىمكىترىت دىرم)، ەروھە وىكو سىۋاك ددانى پى ىك ىمكىتەۈم تۈنكە سەۈزەكەى مەشۈەى پۈختەكەى چەۈرى يان پۈختەكەى نەلگەۋلى بەزاخ (شب) جىگىركراۋ بۇ قۇ بۆيەكەردن بەكار دىت. جۈگۈن لۈكە بە بۆيەكەى زەردى مەيلە ۋاۋەببى پىنگىكەردن. گەلاى گۈيز مەدىكەى گىركە (قابض astringent) و بەمىزكە (مقوى tonic) و كىرم فەردىمە (طارد للديدان anthelmintic)، گەلا و گەشەكەى مەدىكەى شىفامە (alternative) و پاكۇكەرومە (مطهر detergent)، بۇ چارەكەردى كەچلى (القياء herp) و بىرۇ (eczema) و ەردەشا (داء الملك = خنازىرى = سلال الغدد الليمفاوية = kings evil- scrofula) فەرىنگى يان ئاتەشك (سفسلس syphilis) بەكار دىن. بەرەكەى بۇ چاكرەدى رۇماتىزم = Rheumatism) بەكار دىت. سركەى (خل vinegar) كاكلى فەرىكە گۈيز بە شۈەى دەرمانى تىۋەردان (غرغرة gargle) بۇ چارەكەردى بىرىنى ناۋ قورگ بەكار دىت، پۇنەكەى بۇ فەردانى كرمى شىرتى (الدودة الشريطية tape worm) و ەۋقەنى رەۋانكەردن (حقنة مسهلة laxative injection) بەكار دىت لە ھىندىك ۋاتدا كاكلىگۈيز بۇ چارەكەردى ژانەسك (مغض معوي colic) و زەمبىرى (زحار dysentery) بەكار مەينىن، تۈنكە سەۈزەكەى فەرىكەگۈيز مەدىكەى ژەمىنە بۇ ماسى. بەرى گۈيز مەدىكەى گرىنگە لە مەبانى خۇراك و دەرماندا. لەلايەنى خۇراكەۋە ەم ۵۰۰ گرام كاكلى گۈيزى وشك نىكەى ۲۵۰۰ گەرمۇكە (سعرە) نەدات بە لەش. ۋاتە نەم بىرە مۇۋف بە ەيزىكى خۇراكى ئەۋتۇ بارىۋ نەكات كە بەشى ۴۸ سەعات بىكات، بەلام لەبەرنەۋەى كە گۈيز ەرسەكەى زەمەتە، كۇنەندامى ەرس بە جارىك بەرگەى نەم بىرە ناگرىت. گۈيز بىرىكى زۇر لە چەۋرى (پۇنى گۈيزى) تىدايە، جگە لە مەدى پىۋتىنى ەروھە نەۋلەمەندە بە فىتامىنى (B.A). بىژەمەكى زۇرى لە فسفۇر تىدايە ەم ۱۰۰ گرام گۈيز ۵۰۰ مىلگىرام لە فسفۇرى تىدايە، نەمەش مەدىكەى خۇراكىيە بۇ مەشك، و ەروھە ەم ۱۰۰ گرام گۈيز نىكەى ۶۸۰ مىلگىرام لە پۇتاسىۋمى تىدايە بۆيە نەدرىت بە مەدال چۈنكە بۇ بەرگىركەردى نەخۇشى ئىسكە نەرمە (الكساح rickets) و كەم خۈينى و (فقر الدم) بەسۈۈم بە مەرجىك زۇرى لى نەخۇرىت، چۈنكە ەروھە گۈتمان ەرسەكەى گرانە، ەروھە نەدرىت بەو كەسانەى كە تۈۋشى نەخۇشى شەكر دىن، بە مەرجىك زۇرى لى نەخۇن. بەلام خۋاردى گۈيز بۇ ئەو كەسانە قەدەغەيە كە رىخۇلەيان لاۋازە يان نەخۇشى جگەر و گورچىلە بىرىنى گەدە و سۈۋتانەۋەى قورگ و پەۋكىان ەيە، بە كورتى گۈيز، لە مەبانى پىزىشكىدا بۇ نەم مەبەستانە بەكار دىت:

۱- چارەكەردى بىرىن و نەخۇشى پىست: ئاۋكى گەلاى گۈيز بۇ چارەكەردى گەرىى (الحرب scabies) و خوروو (حكة itch) خوروۋى پى (الشرس) و سۈۋتانەۋەى پىلۋى چاۋ و زىپكە و ئارەقەردنەۋەى قاچ.



- ۲- بۆ ئو كەسانە باشە كە نەخۇشیی سىنگ و شەكر و گىرغىيان (امساك) ھەيە.
- ۳- بەھىز كىردىن و برىسكەدار كىردىن و نەرم كىردىنە ھەي قىز.
- ۴- ھەستاندىنى بەردانى شىر لە لايەن دايكە ھە، لە كاتى شىر بىر ىنە ھەي مىندالدا. گە لای گویز بەخىرتە سەر مەمكى دايكە ھە.
- ۵- بەركىردىنى مىرۋولە لە شۋىنى خواردن ھەلگىرتىن.
- ۶- چارە كىردىنى كىمى (قىچ) نەخۇشیی سوزمەنەك (سىلان gonorrhea) لە نافرەتدا، بە ھەي كە دوشىك بە ناوگى گە لای گویز، لە گۆلنىكى (مەھىل) نافرەتە كەدا بەركىرت.
- ۷- بۆ كىردىنە ھەي ئىشتىھائى (الشهية) خواردن و بەھىز كىردىنى ھىزى پەگەزى (القوة الجنسية)، بە ھەي كە ۲۵ گرام لە تۋىككە سوزمەكەي فەرىكە گۆز لە لىترىك ئاودا، بۆ ما ھەي نىو سەعات، لە سەر ناگىرىكى كز بە شىنەمى بەكۆلنىرتىت ئەوجا بەھالنىرتىت و ئا ھە كۆلا ھەكەي ھەندىك شەكرى تى بەركىرت، پىش ژەمى خواردن، فەنجانىكى لى بەخۆرتە ھەي ۳۰ گرام گە لای گۆز بەركىرتە بەرداخىك شەراپە ھە، ئەمە بەركىرتە پۆلنىكى شۋوشە ھە و سەرەكەي قايم دابەخىرتىت و ئا ھە نا ھە شەلەقەنرىت، دواى ۱۵ پۆز شەكە بەھالنىرتىت و ۱۵ كىلو شەكرى تى بەركىرت و بۆ ما ھەي ھەفتە ھەكەي تر بەھالنىرتە ھە، بە شەلەقەنرىت، ھەتا بەمىنرىتە ھە باشتر بەمىت. ئەم گىرا ھەمەش وەكۆ گۆتمان بۆ مەبەستى كىردىنە ھەي ئىشتىا بەكار دىت، جگە لە ھە لە بەست و ھەمچا ھەدرىت بۆ بەركىردىنى مەش و مەگەز.
- ۸- تۋىككى گۆزى ھاپرا ھە، پەنجەي پەي پى چەور بەركىرت و بۆ لا بەردىنى مەخەكە (مسمار القدم com).
- ۹- بۆ بەركىردىنى كرىمى رىخۆلە: ھەندىك لە كاككەي فەرىكە گۆز بەھالنىرتە ھە و بە قوماشىك بەگوشرىت، ئا ھەكەي لەگەل ھاپرا ھە شەكرى قەندە (سكر نبات) تىكەل بەركىرت و پۆزى كە ھەكەي بچووكى لى بەدرىت بە مىندال پىش ژەمى خواردن، ھەروەھا بەمچۆرە ھەتا ھەمەو كرىمەكان فەرى بەدات.
- ۱۰- بۆ گىرساندە ھەي خۆن بەرەيوون، لە كاتى كىردارى نەشتەرگەرىدا (العمليات الجراحية)، بەر لە كىردارەكە بە ۳ پۆز، پۆزى ۵۰۰ گرام لە ناوگى تۋىككى فەرىكە گۆز بەدرىت بە ھەكەسە.
- ۱۱- فەرىكە گۆز، بە خۆى و تۋىككەكە ھە ھە، لە ئاودا بەكۆلنىرتىت، ئەوجا ھەكەي بەركىرتە ھە و شەكرى تى بەركىرت و بەركىرت بە مەبە، بۆ خواردن و پەركىردىنى ھىزى پەگەزى.

گۆزىزى = گۆزى بۆندار

(جوز بوا = جوز الطيب = بسباسة = Nutmeg)

ئا ھە زانستىيەكەي (myristia fragrans)

لە كۆمەلەي گۆزىيەكانە

(Myristicaceae) (فصيلة الجوزيات)

گۆزىزى خۆى و تۋىككەكەي لەم پەووكە ھەرمەگىرىت كە بەنەرتەكەي لە ئا ھەي مالتە (Malta) لە

ئەندونوسيا و دوررگەكانى بەھارات (جزر التوابل Moluccas Spice islands) مومبە. ئىستاناكە لە ناوچە گەرمەكانى ھەردوو نىوھ خرۆكى زھویدا دەروئىنرئىت، بە تايبەتى لە رۆھەلاتى ھىندستان و رۇئاواى ھىندى و بەرىتانىيائى و مالىزىيا و سىلان و ملايۇ و دوررگى باندا و سۇمەترە و جاوھ و بۇرنىو و ئەمبويىنا. گومان ھىيە لەمۇدا كە ئەم جۆرە بەھاراتە (واتە گويزىو) لەلايەن مروئى كۆنەوھ زانرايئىت. بەلام ھەرچۇنئىك بئىت، ئەم پوومكە لە سەمەى دوانزىمەدا لە كاتى دۆزىنەوھى دوررگەكانى بەھاراتدا، لە سالى ۱۵۱۲دا گەيشتووتە نەوروپا. لەپئشدا پورتوگالىيەكان بازارگانى گويزىويان خستبووھ ژىرەمستى خۇيانەوھ (احتكار)، بەلام لەم دوايىيەدا ئەم بازارگانىيە چووھ ژىرەمستى ھۆلەندىيەكانەوھ گويزىو درمختىكى جوانى ھەرمەم سەوزە، پەنگى گەلاکەى سەوزىكى تىرە، بەرمىزى



لەنەنيان ۱۰-۲۰مەتر دايە. پوومكىكى جيا رەگەزە (منفصل الجنس). گولەكەى زەردىكى كەمىك كالە، گۇشتن (واتە ئەستور) و بۇنخۆشە. بەرە پىگەيىومكەى زەردىكى مەيلەو زىزىيە لە قەيسى و قۇخ و ھەلووژە دەچئىت. بەرمكەى وىرە وىرە وشك دەبئىتەوھ كە بە تەواومتى پى نەكات، تويكەكەى نەروھى شەق نەكات و تۆوھ قاوھىيە برىسكەدارمكەى بە دەرمكەوئىت. تويكەكەى لىقدارى سوورى برىسكەدارى پىئوھى پىئى دىمگوتريت جەوت (جفت Anil). لەناو تۆومكەيدا ناوكەكە (Kernel) ھىيە، ئەم ناوكە برىتئىيە لە گويزىو بازارگانى. جەوتەكەش سەرچاومىيەكە بۇ بەھاراتى گويزىو. گويزىو بە تۆوزىاد نەكات، تۆومكە لە شەتلىگەدا دەروئىنرئىت، لەدوايىدا دىمگوازىتەوھ بۇ كىلگە يان باخ. ئەم پوومكە پىئوئىستى بەناوھەوايەكى گەرمى شىدار

ھىيە. ئەگەر ئەو شوئىنە نزىك بە نەريا بئىت، پوومكەكە باشتر تئىيدا گەشە نەكات. لەبەر ئەوھ دوررگەى (جزيرة) باشترىن شوئىنە بۆى. لە دوا تەمەنى ۸ سالىيەوھ بەر نەكات. بەلام لە تەمەنى ۲۰ سالىدا، پوومكەكە بەرمىكى باش نەكات بەمچۆرە بۆ ماوھى ۳۰-۴۰ سال بەرەوام بەر نەگريت. سالى دوو سى جار بەر نەگريت، چونكە ئەم درمختە فرە بەرەمە، بۇ نمونە درمختىكى گەورە ھەرچارى نزىكەى ھەزار گويز نەكات. كە تويكەكەى نەروھى شەق نەكات، بەرمكەى دىمچىزىتەوھ و تويكەكەى ناوھوھى لى نەگريتەوھ و وشك نەگريتەوھ و نەھارپىت و نەگريت بە بەھارات، پىئى دىمگوتريت مەيس (Mace)، پەنگەكەى قاوھىيە مەيلەو زەرمە تۆومكەش ھەر وشك نەگريتەوھ و نەشكىنرئىت، بۇ ئەوھى ناوكەكەى لى نەريھىنرئىت. ئىنجا ناوكەكە قشلاوى (Lime) پىئوھ نەگريت، بۇ ئەوھى لە مىزوو بەھارىزىرئىت. بەھاراتى تۆو و بەر و تويكەى گويزىو واتە (مەيس) لە ھەموو بەھاراتەكانى تر تام و بۇنخۆشترە، نەگريتە بەركول (مقبولات Savory) و ترشيات و كەجەب (Catsup = ketchup) و ساس (صلصلة Savce) و چىشتى شەوھ گويزىو لەمىژە لە مەيانى نەرمانسازى و خوارمەنەيدا بەكار دئىت. گويزىو

چاك دمكرتته سجوق (سجق Pudding) و كاستر (Custard) و شيرینی ههمه جۆرموه ههرومها له تونكله تهرمهكی بهره پئنگه ميوهكی جملی (jelly) دروست دمكرت. گویزبۆ پۆنیککی سهرمهكی لی دهرمهینریت، له مهیانی دهرمانسازی و تام خوشرکردنی خواریمهیندا بهکار دیت. نهم پۆنه مادمیهکی ژمهیرنی تیدایه پئی دهگوتریت مایرستیسین (Myristicin). له بهر نهوه دهبیت نهم پۆنه به بیری زۆر کم له خواریمهیندا بهکار بهینریت ههرومها دهبیت له بهکارهینانی گویزبۆ خوی و بههاراتهکهشیدا ئاگاداربین زۆری لی بهکار نههینین، دهشیت تمنیا یهك گویز بیته هوی زیان. پۆنی گویزبۆ له دروستکردنی عهتر و پیشهسازی تووتن و دهرمانی ددان پاککردنهوه (منظف الأسنان Dentifrice) بهکار دیت. ههرومها گویزبۆ پۆنیککی جیگیریشی (زیت ثابت) تیدایه پئی دهگوتریت کهرهی گویزبۆ (زیده الجوز الطیب Nutmeg butter).

کهرهی گویزبۆ: تۆوی گویزبۆ نزیکه ٤٠٪ له مادمیهکی چهوری زهردی تیدایه توند و تام و بۆنخۆشه. بۆ مه بهستی بازگانی بههارات دهست نادات، دهبرژنریت و دههاریت بهناولهوچی (Plates) گهرما تی پهر دمكرت و نهم پۆنه لی دمكرت. له دروستکردنی مالمهمی (Ointment) روماتیزمه وهکو مالمهمی (روژان) و (ملیسای ناوخته) و مۆمی داگیرساندا (شموع candles) و مهیی کۆکتیلدا بهکار دیت و بۆ دهرمانی وریاکردنهوهی هیزی رهگهزیی باشه. گویزبۆی رهندکراو (میشور) بۆ بۆنخۆشکردنی خواریمهین شله و حملوا و شلهی ههرسکه (هاضم) بهکار دیت. این سینا له کتییی (القانون)دا گوتویهتی (گویزبۆ مالهی بممچاو - النمش freckles) لا دهبات و خواریمهین بۆنخۆش دهکات و گهده و جگهر و سهیل بههیز دهکات و بۆ میزگیران باشه. دهشیت گویزبۆ بهشپوهی ههراوه له قوتوو یان تورمهکی بچووکدا بفروشریت. بهلام باشتترین جۆری نهوه که گویزبۆ خوی بکریته قاهی شووشهوه و تازه بهتازه بهکار بهینرین. ئیستا گویزبۆ له زۆریی شارمهکانی عیراقدا لای عهتارمهکان دفرۆشریت، به تایبهتی له بازاری شۆریجه له بهغدا.

## گویزگهنم

جوز جندم (له فارسییهوه)

شحمة الأرض = mango steen

ناوه زانستییهکی *Garcinia mango stana*

درهختیکه بهرمهکی دهخوړیت. گویزگهنم به شپوهیهکی گشتی به چاکترین میوهی بۆنخۆش داهمنریت له جیهاندا. بۆنهکی له بۆنی قۆخ دهچیت لهو شوینانهدا که تیددا دهرویت. نرخهکی زۆر گرانه. له بنهپهتا له مهلاپ (malaya) و روهلاتی ئهندیژ و باشووری قیتنام و سیلان دهرویت، چهند پوههکیکی گویزگهنم هینراومه روئاوای (ئهندیژ) بهلام ههتا ئهم دواپییه له ئهمهریکا دا سوودیان لی وهرنهگیرابوو، درهختهکی بچووک به دهگهنم له ١٠ متر زیاتر بهرز دهبیتهوه، گهلاکی سەوزیکی تیره، پهنگی بهرمهکی ئهرخهوانییهکی تیره (توخه)، ٢-٣ نینج دریزه، له ژێرموه قنچکی لینجی پئومیه، تونكلهکی ١/٢ نینج ئهستوروه کرۆکهکی زۆر خوشه وهکو دۆندرمه له دهمدا دمتوێتهوه، پهنگهکی سپییه یان مهیلوه زهره، هتلی سووری تیدایه، ناوکهکی (شيلهکی) زهردیکی بۆنخۆشه.

## گوئیزی نەریکا

جوز الاریکا = الفول = کوئل

پوومکیکە لە ناوچە گەرمەکانی ئاسیا و ئەفریقا دا دەرویت، ۵۰ جۆری ھەیە، زۆریەیان بریتین لە درمختی لق دەرکاوی و ھەندیکیشیان ھومنی خۆھەلۆاسەرن. گەلاکانیان شێو ھێلکەیین. تیغەکانیان (نصل) و شکن، پوومکەکیان سافە. بەری ئەم پوومکە چەند مادەیکە ئەلکالۆیدی تێدا، وەک گوفوسین (guvocine) و ئەرکادین (Arecadine) و ئەریکولین (Arecoline) ھارپاوێ ئەم بەرە لە مەیانێ پزیشکیتیدا بۆ فرێدانی کرمی شریتی لە پێخۆلەو، بەتایبەتی لە سەگدا، بەکار دێت بە قەدەر کیشی ۶۰ دمنکە گەم لە ھارپاو، لەگەڵ کەمێک ھەنگویندا وەک ھەویر دەشێلرێت و دەرکێت بە تۆپەلێک و دەدریت بە سەگە. ھارپاوێ گوئیزی نەریکا مادەیکە گیرکەرە، زۆرجار دەرکێتە ھەرمانی ددانەو، بەلام نابێت زۆری لێ بەکار بھێنرێت چونکە دەبێتە ھۆی شێرپەنجەیی ناو دەم.

## گوئیزی بەرازیل

(جوزة البرازیل = Brazil Nut)

ناو ھۆر زانستییەکی Bertholletica excelsa

بەشێکە لە بەشەکانی چەرەس (النقل = المکسرات = Nuts) بەری درمختنکی بەرازیلی کۆیلە مەزنە، شێوێ گوئزەکی سێگۆشە، تۆپکەکی قایمە و زوو ناشکێت، شێوێ شکاندەنکە و تامەکی لە گوئیزی ھیند دەچێت، گوئزەکی لە ۶۵-۷۰٪ پۆنی تێدا. گوئیزی بەرازیل لە دارستانەکانی ئەمازۆن لە باشووری ئەمەریکا دا دەرویت، ۱۸-۲۴ بەری تەختەیی خەری پەقی قاوەیی دەرکێت، تیرە بەرەکی ۴-۶ ئینجە و کیشەکی نزیکەی ۲-۴ لیبرمە، ھەر بەرەکی ۱۲-۲۴ دمنکی تێدا، ھەریکەیان تۆپکەکی پەقی پێویمە، لەمێژەو بۆ مەبەستی خۆراک بەکار ھێنراو، بەھایەکی خۆراکی بەرزە ھەیە، چونکە لە ۶۵-۷۰٪ پۆن و لە ۱۷٪ پڕۆتینی تێدا. چینیەو (کۆکردنەو) و ناردنی (بە پاچۆر) بۆ ھەروە ئۆلات یەکیکە لە پێشەسازییە گرینگەکانی ئەمەریکای باشوور. ئەم درمختە بەشێوێکی کۆیلە لە ناوچەیدا پراو و بەرھەمی سالانەیی ئەم درمختانە لە ناوچەیدا دەرکاتە نزیکەی ۵۰ ھزار تەن. زۆری بەرھەمەکی دەرکێت بۆ ئەوروپا و ئۆلات یەکیکە توومەکانی ئەمەریکا، ئەم درمختە بەرگە سەرما ناگرت، بۆیە پواندنی کارێکی زەحمەتە.

## گوئیزی پشینەرەو

(جوزة القيء = Nux-vomica)

گوئیزی پشینەرەو بریتییە لە تۆو و شکەو و موبوومەکانی پوومکە Strychnos nux-vomica بنەرەتەکی دوورگەکانی ھیندی رۆھەلاتی ھیندی و دوورگە سیلانە، ھەروەھا لە باکووری ئۆسترالیاش ھەیە، ئەم درمختە نزیکەی ۱۲ مەتر بەرز دەبێتەو، بەرەکی لە بەری قۆخ دەچێت، ۳-۵ تۆوی تێدا. تۆومەکیەتی لە مەیانێ پزیشکیدا بەکار دەھێنرێت. پەنگەکی خۆلەمیشییە، لە شێوێ خەپل (قرص) دا، خەر و لە



ھەردوو تەنیشتەو قۇياۋە، زۆر ېىق و تالە. تۆۈمكەى دوو ئەلکالۆىدى (قلويد)ى سەرەكى تىدايە، سترىكنىن (strychnine) و برۇسىن (Brucine)، كە بە رېژەى لە ۱-۵% لە تۆۈمكەدا ھەن سترىكنىن مادىيەكى سېپى زۆر تالە، بە بېرىكى يەكجار كەم بۇ كۆرۈنەۋەى ئىشتىيا (فاتح للشهية = stomachic) بەكار دەھىنرېت، پارمەتىي ھەرس دەدات و ماسۈلكەى پىخۇلە و دل وريا دەكاتەۋە و دەبېتە ھۇى پترىبونى جوۈلەيان. ھەروما كار دەكاتە سەر كۆنەندامى دەمارىى و ورياي دەكاتەۋە. بەلام كارمەكى كاتىيە، چونكە لەدوايىدا ھەموو بەشەكانى لەش خاۋ دەبنەۋە. بۇيە سترىكنىن - بەشۈۋەيەكى ناپاسايى (غېر قانونى) دەدرېت بە ئەسەى پېشېركى (خپول السباق) بۇ ئەۋەى ماسۈلكەكانى وريا بكاتەۋە

خېزا غار بكات. ئەگەر ژەمى سترىكنىن پتر بىرېت دەبېتە ھۇى ژەراۋىبونى لەش، كە لە نىشانەكانى كرژىبونى ماسۈلكە و پەقبوونى مورغەى پشت (العمود الفقري) و گۆتبوونى پەلەكانى لەشە (تشنج الأطراف). بۇ چارمەردنى توۋشەتۈۋەكەش مادەى رېشپنەۋەى دەدرېت، ئەوجا گەدەى دەشورېت. ھەر ۱۰ خولەك جارىك كەچكېكى بچوۈكى لە كلۇرۇفۇرم لەناۋ گلىسرېندا دەدرېت. لەبەرنەۋەى كە سترىكنىن مادىيەكى ژەهرىنە ئىستا بەدەگمەن لە مەيانى دەمرانسازى و چارمەردندا بەكار دېت. بەلكو تەنيا بۇ قەلاچۇكردى مېزوۋ بەكار دېت. ئەلکالۆىدى (برۇسىن)، ھەرچەندە لە سترىكنىن دەچېت، بەلام كەمتر ژەهرىنە و لە مەيانى دەمرانسازىدا بەكار ناھېنرېت.

گۈيى كاشىۋو = گازۇ

(بلاذر آمريكي = تفاح الأكاجو = جوزة كاشو

(cashewnut)



ناۋە زانستىيەكەى (Anacardium occidentale)

درمختكى ئەمەرىكىيە لە كۆمەلەى قەزۋان، بەرەكەى دەخورېت و شلەيەكى لى دەردەھىنرېت دەكرېت بە شەراب، لە قەدەمكەى زەمقىكى باش دەردەھىنرېت و تەختەكەى لە مەيانى پېشەسازىدا بەكار دېت. بىنەرمتى ئەم درمختە لە بەرازىلە، بەلام ئىستا لە ناۋچە مەدارى و ئىستۈائىيەكاندا دەروېنرېت لە مەكسىكۆۋە بۇ پېرۇ (peru) و بەرازىل، رۇئاۋاي ئەندېز West Indies و باشۋورى فلۇرىدا و ناۋچەى دەرياي سېپى ناۋمراست،

مۇزەمبىق، ھىندىستان، رۇھەلاتى ئىندىز. ئەم درمختە بەرنىكى تويۇنل تەنكى، ھەرمى شىۋەى، زەرد يان مەيلە سوورى شىلەدار نىگىرئ پىنى نىگوتىرئ سىۋى كاشىۋو. ئەمە لە راستىدا برىتتىيە لە ئاوسانى (گەورەمبونى) لاسك و تەختى گولەكەى، بەلام بەرە راستەقىنەكەى برىتتىيە لە پىنكەاتنى بچووكى كەمىك چەماۋە لە گورچىلە يان خرنووك نىچىت، بە قەمەر سەرى پەنچەيكە نىبىت لەدىۋى نەروەى (سىۋەكە apple) لە جەمسەرە دورەكەيەۋە پەيدا نەبىت، ئەمەيە گويىزى كاشىۋو. ئاۋكى تۆۋەكەى kernel بەھايەكى خۇراكى زۆرى ھەيە بەتام و بۇنخۇشە، ئىستاكە زۆر بەكار نەھىنرئ. پۇنىكى خۇراكى لە تۆۋەكەى نەرمەھىنرئ، تويۇنلە قاۋمىيە مەيلە خۇلەمىشپەكەى پۇنىكى نەوتۋى تىدايە نىگەر بىكەۋىتە سەر پىست بلۇقى (نقطة - blister) پىنى نىمكات. بەرە پىگەمىشتوۋەكەى كە بۇنخۇشە لە زۆر ۋالاتدا نەخورىت و بۇ مەبەستى ھەمەجۋرە بەكار دىت. شىلەكەى (ئاۋكەكەى) نىگىرئ بە شەرابى (كاجو - kaju) و ھەندىك چار نەشكىرئە بوتلەۋە، ھەروەھا گەلا و تەختە و ئاۋكى تەختەكەى و تويۇنل قەمەكەى ھەر بە سوۋىن. سالى نىزىكەى ۲.۵-۳ مىليۇن لىبەرە لە گويىزى كاشىۋو لە باشۋورى ئەمەركاۋە نەھىنرئە نەروە، پۇنى گويىزەكە بۇ مەبەستى خۇراكى و پىزىشكى بەكار دىت.

گويىزى ھىندى (جوز الھند = نارچىل)

cocos palm = coconut

بە زمانى زانستى (Cocos nucifera)



دارخورماى گويىز ھىند يەككىكە لەۋ پوۋەكە ئابۋورىيە ھەرە گرىنگانەى جىھان و مامەيكى سەرمەكەيە لە ژيانى پۇزانەى مىليۇنان لە دانىشتۋانى نەريا باشۋورىيەكان و ئاۋچەى مەدارى و ئىستۋائىيەكانى تر، نەنەرەتى ئەم درمختە لە كۆمەلە دورەكەى مەلاۋىيە (Malay archi pelago) لەۋىۋە براۋە بۇ ئاۋچەى مەدارى و نىمچە مەدارىيەكانى ترى جىھان. ھەندىك چار بەرزىيەكەى نىگاتە ۲۵ مەتر و ھەر درمختىكى سالى ۲-۳ گويىز

نىگىرئ. بە زۆرى لە كەنارى نەرياكاندا نەپورىت، بەلام نەشئت لە بەرزايى زياتر لە ۲۵ ھەزار پىندا نەپورىت. يەككىكە لە دارخورما ھەرە قەشەنگەكان بەلام نەپكاۋىى نىيە. نىكى قەدى درمختەكە ئەستۋرە (ئاۋساۋە)، گەلاكەى گەورەيە لە شىۋەى پەي دايە نىزىكەى ۶-۱۲ پىنى نەريز و پانىيەكەى نىزىكەى ۱۸ نىنچ نەبىت. بە شىۋەى چەك لەسەر پۇچەى قەمەكەۋە دىتە نەروە، گولەكانى بەشىۋەى ھىشۋىيەكى (طلعة = spadix) برىتتىيە لە لاسكىك چەند گولنىكى تاك نەگەزى ھەلگرتۋرە و بە بەرگىكى شىۋە رەمەتى داپۇشراۋىن ۋەكو نەۋەى كە لە گولنى دارخورما ھەيە بە نەروەى پىنى نىگوتىرئ (كفرى spathe) بەرەكى سى لا و وشك و تاك ئاۋكە. برىتتىيە لە تويۇنلنىكى نەرمەكى (exocarp) ساف و تويۇنلنىكى ئاۋمراست (mesocarp) سوورى مەيلە قاۋمىيى پىشالدار و تويۇنلنىكى ئاۋمەكى رەق. نەمەى داۋى تۆۋەكانى تىدايە. گۆشت (meat) و شىرى بەرەكەى (وايان پىنى نەلۇن) برىتتىن لە تىشۋى (سۋىدەاء endosperm)

تۆۈمەكى. كۆرەلمەش (جنين embryo) لە تېشۋە پەقەتەدا نووقم بوۈم. ئەو گۈز ھىندىيەى كە دىتە بازاراۋە برىتېيە لە تۈنگە ناۈمكىيەكە بەخۇى و ناۈمپۇكەكەيەم. پىشال: بەرگەكى دەرەۋەى (husk) بەرگە پىشالنىكى لى دەرەھىنرەت پىنى دىگوتىرەت كۆزى (Coir). بەرە پىنى نەگەيۈمەكى بۇ چەند مانگىك دىمكىرەتە خۇئاۋىكەۋە بۇ ئەۋەى بخورسەت و پىشالەكانى خاۋ بىنەۋە لە يەكتىرى جىيا بىنەۋە، ئەۋجا بەئامرازىكى تايىبەتى پىيائىندا دىمكىشەتە ھەتا پىشالەكانى بە تەۋاۋى لە يەكتىر جىيا دىبەنەۋە، ئەۋجا پىشالەكان دىشورەنەۋە و وشك دىمكىرەنەۋە، جۇرىكى تايىبەتى لە قۇزى دىسكردىيان (sennet braid) لى دروست دىمكىرەت، ھەرۋەھا بۇ پەتى ھاۋسەر (hawser) و بۇ بەستىنى كەشتى بە مىخى كەنارى دەرۋاۋە. ئەم پىشالە چۈنكە سوۈك و نەرمە و بەرەلمەستىى ئاۋ دىمكات، بۇ گەلىك مەبەست بەكار دىت. بۇ دروستكردنى قۇچە و كومبارى بەر دەرگە (مىسحە الأرجل = doormat) بۇ پىلاۋ سېرىن و كومبارى داخستىن و تۈۋرەكە. ۋلاتى سىلان باشتىرىن سەرچاۋىيە بۇ پىشالنى گۈزى ھىندى (كۆزى) تۈنگە پەقەكەش، تۈنگە ناۈمكىيەكەى (endocarp) بۇ سوتەمەنى و دروستكردنى ئامان (vessels) و جۇرىكى ۋرد لە خەلۋوزى پۈۈمكى (char coal)، شىرەكەى شەرەتەتەى بوۋزەنەۋەى گۈشتەكەى ۋاتە تۈنگە نەرمەكەش لەت دىمكىرەت و وشك دىمكىرەتەۋە و دىمپەرتەت و دىمەت بەۋ ھاپراۋە كە لە بازاردا بۇ گەلىك مەبەست دىمفۇشەتە (ۋەكۇ بۇ دروستكردنى كىك) شىرى گۈزى ھىندى جىگەى شىرى مانگا دىمكىرەتەۋە، چۈنكە چەند قىتامىنەى تىدايە. گۈشتەكەى بە شىۋەى كۆۈكى گۈزى ھىند (كۆپرا copra) كە سەرچاۋىيەكە بۇ پۇنى گۈزى ھىند. گۈلى گۈزى ھىندى بە نەكراۋىيەى، شەرەتەتەى شىرىنى تىدايە شەكرى خورماى لى دەرەھىنرەت پان شەراب و ەمرق و سركەى لى دروست دىمكىرەت. گەلاكەش سەبەتە و شەبەقە و ھەسەر و پەرمەى لى دروست دىمكىرەت. لاسكەكە و دىمبارى ناۋەراستى گەلاكەى بۇ دروستكردنى گۇچان و گەسك و دەرەزى بەكار دىت. قەدەكەى تەختەيەكى باشى لى دروست دىمكىرەت بۇ مەبەستى كەرسەى خانۋو و پرد و كابىنە (cabinet). جومارەكەى (جمار) ۋاتە گۈپكەى سەرپەيەى قەدەكەى دىمكىرەت بە زەلاتە پان بە چىشت، تۈنگى قەدەكەى مادەى رىسپىنى پەگەكەى دەرمانى لى دەرەھىنرەت، بۇ مەبەستى زىادكردنى بەرە پىگەيۈمەكى لە شەتەكەدا دەرۋىنرەت و بە جۇ (شەير) داۋەپۇشەتە، لە چەند مانگىكدا چەكەرە دىمكات كە شەتەكە تەمەنى دىمكاتە چەند مانگىك دىمگوازىتەۋە بۇ شۈنى تر. گۈل و بەرەكەى بەرەۋامە، لە ھەموۋ مانگىكى سالدە دىتۈانرەت. بەرى لى بىكرەتەۋە بەلام بە زۇرىى ھەردوۋ مانگ جارىك ھەر ۳۵۰۰-۷۰۰۰ گۈز تەنەك لە كۆپرا (ۋاتە ئەۋ تۈنگەلى كە دىمخورەت) دىمات. ئەمەش ۱۲۰۰ لىبەرە لە پۇنى گۈزى ھىندە لى دەرەھىنرەت ۸۰۰ لىبەرە لە تەپەكەى. ھەر ھەزار گۈز ۱۶۵ لىبەرە لە پىشال كۆپرە دىمات. كۆپرا پەنگەكەى سېپىيە و پىزىيەكى زۇرى لە پۇن تىدايە ۶۰ - ۶۵٪ باشتىرىن كۆپراش لە ۋلاتى سىلانەۋە دىت و ھەرۋەھا لە فېلېپىن و ھىندىستانەۋە كۆپراى ھاپراۋىش لە دروستكردنى خەلۋا و نەبات (سكر نەبات) candy و خوارەمەنىدا بەكار دىت. ئىستاكە نەنەمۈۋىساش گۈزى ھىندى دىمەنەتە بەرەم، نىزىكى يەك مىلۇن ئەكر (acre)، لە ناۋچە مەدارىيەكانى نەمەركادا گۈزى ھىندى تىدا دەرۋىنرەت بۇ نەمۈنە: لە ۋلاتى بەرازىل و مەكسىكۇ و رۇئاۋى ئەندىز (Indies)، ناسراۋترىن ۋلات لە بەكارھىنەنى گۈزى ھىندا ۋلاتە يەكگرتۈمەكانى نەمەركا ئەۋجا ئەۋرەپايە.

ئىيىن سىنا لە كىتئىيى (القانون) دا بىلئىت: پۇنى گۈيز ھىند بۇ ئازارى پىشت و سمت و مايەسىرى بەكار دىت. قورسە بۇ گەمە كرۈكەكەي خۇراكىكى باشە بۇ بەھىزكردنى ئالوشى پەگەزى باشە. داود نەلەنتاكى لە كىتئىيى (التذكرة) دا بىلئىت: كە ئاوى كرۈكەكەي (تۈنگەكەي) بۇ ددان باشە و مالى (نەمش) ى دىمۇچا و خورو و گەپى لىمبات، لەگەل خەنەدا قۇ بەھىزىمكات و بۇ بەلغەم فەيدان و شىتى (جنون) واسواس و لاوازى گورچىلە و جگەر و برىنى ناوۋەي لەش باشە. لە دەرمانسازى (پەزىشكىتى) نويدا: گۈيزى ھىند لە ۳.۸۸٪ ئاۋ ۷.۸۱٪ پەرتىن، ۶۶.۶٪ چەورى، ۱۳.۶۳٪ مادەي نانازۋتى، ۳.۹۱٪ پىشال، ۲.۴۱٪ ئاۋى تىدايە. شىرمەكەي ترشىكى تىدايە لە ترشى ئاۋ ماست دەچىت. پۇنى گۈيز ھىند دەرمانى شلاۋى زراۋ و پانكرىاس چالاك نىمكات. لەبەر ئەۋە دەرۋىكى باش بىيىنىت لە كاتى بەرزىۋونەۋى كۈلىستروۋ لە خويىندا، بۇيە ئەم رۇنە بە شىۋەي خۇراك و نەرمكەرۋە (مىلن) بەكار دىت. بەرمەكەي مادەي گلىسىرىداتى لورىك و مىرستىك و پالمىتىك و ستىارىك و ئۆلىنىك و كابرويك و كابرىلىكى تىدايە. بۇ مىزىنكرىد و چاكرىدى نەخۇشى زىمىرى بەكار دىت، كرۈكەكەي (لب) بۇ پەزىشكىتى تىدايە. بۇ بەلغەم و لاوازى جگەر و گورچىلە و مىزىلدىن و كۈلكى (قرحە) و مىزىلدىن و ئازارى پىشت و كرم فەيدان و مايەسىرى باشە، ھىزى پەگەزى دەرۋىزىنىت و مىزەچۈركى (تقطر البول) ناھىلىت. ئاۋگەكەي بە شەكرەۋە خويىن بەھىزىمكات. خۇلەمىشى تۈنگەكەي بۇ ددان پاككردنەۋە و لاۋردى مالى (كلف) لە دىمۇچا و خورو بەكار دىت، ئەگەر لەگەل خەنە تىكەل بىكرىت قىزى سەر بەھىزىمكات. ئاۋى گۈيزى ھىندى لە شىرمەكەي بۇ شكاندى تىنۋىتى باشە.

### گۈيۈرچە

(آذان الدب = بوسير = بوسير مخطلي الورق = فريازكم)

I (Mulleien = A aronsrod = Fiannel) = common mul  
lien = cowlung wort = velvet plant = candle wick

ئاۋە زانستىيەكەي (Verbascum Thapsus)

گىيايەكى سالانەپە، گەلاكەي مەخمەلى مودارە، گۈلەكەي زەردە، لە ئاۋچە فەنگەكاندا دەرۋىت. بىنەرەتەكەي ئەۋروپا و ئاسىيايە. بە شىۋەي پارچە گەلا و گۈل ھەيە. تامەكەي مامناۋەندىيە. بۇ بۇيە و چايى ەتر سۈدى لى وەردەگىرىت.

لە كۆمەلەي دىمەشئە (حنك السبع)، گۈلە وشكەكەي پىنى دىمگوترىت مولىن (Mullein flowers)، بىنەرەتەكەي ئاۋمراستى ئەۋروپايە، لە سويسرا و مەجەر و ئلمانىا و

فرەنسا زۇر دەرۋىزىت، بەلام لەم ولاتانەدا سۈدى پەزىشكىتى لى وەرنەگىرىت و تەنبا بۇ مەبەستى ناردنە دەرۋەيە، ئەۋ بەشەي كە بۇ مەبەستى پەزىشكىتى بەكار دىت بىرقتىيە لە گۈلە وشكەۋەبۈەكانى، دۋاى لاۋردى كاسەكانىيان. پۇنىكى پەرشەۋەبۈۋ لە گۈلەكانى دەرۋەزىت، گۈيۈرچە گىيايەكى





بجووکی دوو سآلمیه نزیکهی ۱ - ۱.۵ متر بهرز نمییتهوه، ږمکی لسه زموی هیه، قهقهکی قیت و بی لقه، گوئیکی گوره، یان هینشووه گوئیکی دریز دمکرت، گولهکی زمره، گه لاکه مووداره، بهرمکه له شیوهی قوتوو دایه. توومکهی پروتینی زور تیدایه، به توو زیاد دمکات، سوود له گولهکانی ورمدمکرت، گولهکان دمچرتیهوه و لمبر هتاودا وشک دمکرتیهوه. مادهی کاریگر له گولهکانی بریتیه له شکر فیرباکوز (Verbacose) و شکر گوراو (سكر محول - Inverted sugar) به پیزهی ۱۰٪، هروها پونی پهرشهوبو و مادهی ولولمیی (مواد هلامیه - Mucilage) و مادهی ږمگومړنګی گلایکوسایدی تیدایه.

به کار هیانې: نر پونه پهرشهوبوهی که له گولهکی دمکرت له دیوی دهرهوی لشدو بو فینککړندهوی پیستی لاش و له دیوی ناووه بو کمکړندهوی گوئی تیشه و سووتانهوی پهرهی چلمینی لاش (الأغذية المخاطية) به کار دیت، هروها بو پاککړندهوی پیخوله و پنبازمکانی مین، هارپوهی گه لا وشکهکانی به شیوهی پرنووتی (نشوق عطیس) بو پاککړندهوی کونه لووت به کار دیت.

#### گوینی

جوت = قنب کلکته

Jute = Chorchorus capsularis

له هندستان دمپوینریت، پشالهکی زیره بو درستکړنی توورمه به کار دیت.

#### گوژی

زعرور = نلک

چهند جوړنګی هیه له مانمش:

۱- گوژی ناسایی: ناوه زانیاریهکی

(ناوه لاتینییهکی crataegus-azarolus)

به نینګلیزی (hawthorn)

۲- گوژی ډرکاوایی یان گوژی نرمان (زعرور شانک = زعرور الادویه)

ناوه زانیاریهکی crataegus oxycantha)

به نینګلیزی (Spiny haw thorn)

به پنی ږمګی بهرمکه دمکرت بهم جوړانهوه:

۱- گوژی نرڅهوانی (scarlet haw thorn)

۲- گوژی زمر (Yellow haw thorn)

۳- گوژی ږمش (black hawthorn)

ناومکهی له زمانی کوردیدا به چهند شیومیهک نمکوتریت: گوژی Gui"zh, گوژیك Guyishk, گیز



Gaiwuzh يان Gwizh گۆيچ Goyz وگنوج Gewz ومكو  
له ناوچەى سليمانيدا يان Gewz له ناوچەى برادوست  
(Bradost) وگۆهيشك Gohyshk له ناوچەى (ئاميدى و  
گۆهيشك Guhyshk له ناوچەى زيبار، هەروەها  
سۆيلاتى Soblati له ناوچەى شەقلاو، پەگەزى گۆيژ  
(جنس genus) پەنجا جۆرى ھەيە. ھەموويان له نيوە  
خړۆكى باکورى زەويدا، بەشێوەى دەوێن (شجيرة  
shrub) يان درمختىكى بچوك، دەروێن. گەلاکەى له  
زستاندا دەمورى، (نفضي deciduous)، قەراغەکەى  
پلدار يان دداندار، لقەکەى دېکاوپيە، ھەندىک جۆريش  
ھەيە بۆ پازاندنەو، لە باخچەکانيدا دەروێنرێت، جۆرە  
ئاساييپەکەى له عێراقدا باو، ئەمەش لەنێوان دارستانى

بەرپوودا بلار دەبێتەو، لە ناوچەى چپاکانى باکوردا، لە بەرزايى ۱۰۰۰ - ۲۰۰۰ مەتر لە پووى  
دەرياوم، درمختىكى قىتە گۆلەکەى سەي و جوت پەگەز و (ثنائية الجنس) و بە شێوەى شکوفەيه (نورە  
Corymb =)، بەرمەکەى خەرە لە سێو دەچێت (Pomelike) پەنگەکەى زەرد يان سوورە (قرمى  
Crimson). بە قەدەر دەنگە گىلاسىک دەبێت. دارى گۆيژ لە مانگى مايس - حوزەيراندا گۆل دەکات و  
بەرمەکەى له کۆتايى ھاویندا پێى دەکات ۲-۳ تۆوى تێدايە. تەختەکەى قايىم و پەنگ پەمەپيە کە  
بەرەتاو دەکەوێت زەرد دەبێت بۆ دروستکردنى کەلوپەل سوودى لێ وەرەگيرێت، ومکو: دەسکى تەور  
و گۆچان و سەندووق. ھەندىک جۆرى گۆيژە ھېشوو گۆلى پەمەپي بۆندار دەکێت لەبەرئەوھە کە بۆ  
پازاندنەو، لە باخچەکان دەروێنرێت. بەلام لە کوردستانى عێراقدا بە شێوەيەکى کۆپەلە ھەيە ومکو لەناو  
دارستانەکانى سنجار Snjar و چپاي بېخېر Bakhair و سەر ئاميدى SerAmediya و زاوێتە Zawita  
و شېخ عادى Shaikh Adi و چپاي سەفەين Kuh-sefin و ھەندرين Handren و پەنجوين Penjwin  
و سەلمانى و سەرچنار Sarchinar و قەرەداغ Qaradagh... ھتد. لە ولاتانى تریشدا لە ناوچەى  
دەرياي سېي ناوھراست (بەشێک لە ئەوروپا و ئەفريقا) و قوبرس Cyprus، لوبنان Lebanon و  
فەلەستين Palastine و سوريا Syria و تورکيا Turkey... ھتد دەپوێت. بە تۆوان بە قەلەم زيات  
دەکات. بەپێى راپۆرتەکەى وات Watt لە ۱۸۸۸ - ۱۸۹۶ گۆيژ دارىکى پەسەند و پەرزەبوو لە نزیک  
گۆرستانەکاندا لە ئەفغانستان پوێنراو، ھەروەھا لە تازمەترین ئينسکولپيدىيائى سالى ۱۹۵۰، لەژێر  
مەوزوعى (سامانى ھىندستان)دا نووسراو، کە: بەرى گۆيژ (ثمرة الزعرور = haws) بۆ پاراستنى  
خۆراک و دروستکردنى مەربا بەکار دێت، مەرباکەى (Marmalade) برىکى زۆرى لە قىتامين C-C-ي  
تێدايە. ھەروەھا شەرتەى گۆيژ چەند جۆرە قىتامينىکى تێدايە و تەمەکەى خۆشە.

گۆيژ لە مەيدانى پزىشکيدا:

ئەو بەشەى لە مەيانى پزىشکيدا (واتە بۆ دەرمان) بەکار دێت برىتییە لە گۆل و بەرى پێگەيشتوو. ئەو  
مانە کارىگەرەى کە تێپیدايتى برىتییە لە ترشى ئەندامى (حامض عضوي organic acid) و مانەى

فلافون (flavon) که نازاری دل کم دمکاتهوه و پهستانی خوین دمهینته خوارموه ناوگی یان بویه (صبغة tinctoria) گولهکې یان بهرکې بؤ بهیزکردنی دل و چارمکردنی نهخوشی دل (که زور بمتین نه بیت) بهخوی و پاشکوکانییهوه وکو: سنگه کوژی (الذبة الصدرية) و پهقبوونی خوینبهرمکان (تصلب الشرايين) و بهرزبونوهی پهستانی خوین و سرهگیژه (دوخة = دوار) و وژهوژی گونچکه و خهوزپان (الأرق) و همناسه تنگی (عسر التنفس) بهکار دمهینریت.

#### گیادهمهله

شپوهی پوومکی:



پوومکېکی گیایی (herbaceous) په تمه نیکې ساله کی (Annulas) ی هیه له بهماردا له مانگی گولاندا دمکاته ههرتی گه شهکردن، به شپوهیه کی تاییه تی نه م گیایه له کوستاندا ده بیت به زوری له کوستانی گمؤ و شمشو هیه، نه م پوومکه لاسکیکی باریکی سره کی هیه، ناوی لاسکه کانی پره، له سر نه م لاسکه گرینی بچووک دهرمکات، له سر گرینی نه م لاسکه سره کیپانه شمش پره گه لای شپوه (نیزه می پمی - Lanceolate leaf) دهرمکات به هر چوار دهوردا که شپوهی له

نمستیره دهچیت. له بنه ننگی نه م گه لایانهوه لاسکوک دهرمکات، له سر لاسکوک کانی گولیکې پمگ موری بچووک دهرمکات. نه م پوومکه ۳۰-۴۰ سم بهرز ده بیتوه، پمگی پوومکی گیادهمهله میخپیه و گریداره، له سر گرئ وردیله کان، پمگی تنیشتی لی ده بیتوه.

سودی نه م پوومکه:

ناوی نه م پوومکه بهکار دیت بؤ دهمهله.

شپوهی بهکارهینانی:

نه م پوومکه کؤ دمکریتهوه و دمکرتیت و چهند دلؤپیک شیري تی دمکرتیت بؤ نهوهی تاماوهکه وهریگریت، دواي وهریگریتی نه م ناوه (هوینه) دمکریته شیري کولاوموه، دواي که میک ساردکردنهوهی بؤ ماومیه کی کم ده بیته دهمهله.

گیازه روو = گیامه مک

(عشبة العلق = حشيشة الحلمة)

Common pimpinell, poor Mans - Weather glass

به زمانی زانستی (Anagallis arvensis)

گیایه کی سالانه ی پاکشاو یان هملکشاوه، گه لاکانی بهرامبرن یان ولولن، گولهکې قرمزی یان سپین. پهری گولهکې شپوه هیلکه بییه له سرانسرې غیراقداد مروت، له خورمال (khormal) و خانه قین

(khanaqin) چپای حمەرىن (Jabal Hamrin) و قورمەتۆ (Qaratu) كۆيسنجق (Koi sanjak). مادەى سايكلامىن (cyclamine) و سابۇنىن (saponine) و دوو گلوگوسىدى (glucoside) و پۇنى پەرشەومبوى تىدايە. جاران لە نەورەپادا بۇ پشوى مېشك بەكار دەمەنرا. دىلەن لە هەندستاندا بۇ ژمەراوىكردى ماسى و نەركردنى زەروو (علق = Leech) لە كۆنەلووتى نازەل بەكار مەنراوه. كارىكى ژمەرىن بەكاتە سەر سەگ و كەروىشك و مەرومالات.

گياكرم = گيا شىفا

(حشيشة الدود = حشيشة الشفاء = Tansy = English cost)

Tana cetum- vulgare

گيايەكى تەمەن درىژە، دەشت برونرەيت، گەلاگەى بەشيوەى بەهارات و سەرگولەكانى بۇ كرم فەردان بەكار دىت، گەلاگەى سەوزى بريسكەدارە، گيايەكى گەرمەيە لە كلكە نەسپ (سرخس) نەچيت. نزيكەى ۴ ەى بەرز نەبەتەوه، گولەگەى بە شيوەى هەيشووى زەرمە، لە دوگە نەچيت. بە تۆو پارچەى لق زياد بەكات.

گياكنچ = گوئى كارزۆلە

(عشب البراغيث = بزر قطونا = حشيشة البراغيث)

fleawort = flaxseed plan tain

ناوه زانستىيەگەى (plan tago psyllium = psyllium)

پوومەكى گيايەى تەمەن درىژە، تۆومەگەى لە گيا كنج نەچيت، نەرمەنىكى لى نەرمەنرەيت بۇ پووناكردن ەى نەگوتريت (پسيليەم)، هەرچەندە كە بە شيوەىكى ناوچەى بۇ ماومەگەى كەم لە نەورەپادا بەكار مەنراوه بەلام زۆر نەچووتمە مەيانى بازەگانى جىهانىيەوه. پسيليەمى بازەگانى برىتيە لە تۆوى چەند جۆرەك لە گيا كنج. پسيليەمى فرەنساى لە پوومەكى پلانتاگۆى هەندى (plantago Indica) و نەرمەگريت. هەر نەكرەك لە زەوى سالى حەوت هەزار تا هەشت هەزار لىبەرە لەم پوومەگە بەدات. تۆوى پسيليەم ماومەگەى لىنجى (لزج mucilaginous) بىتەمى تىدايە. كە وەكو نەرمەنىكى پەوانكەرى ماوماومەدى كار بەكات و بۇ چارەكردنى قەبزی و (امساك Constipaion)ى درىژخايەن بەكار دىت. مادە لىنچەگەى كە تىدايەتى لە نەرمەنى نارايشت و پەفكردەوهى واتە وشكردەوهى قوماشدا بەكار دىت.

پوومەگەى پەگەگەى ماومەگەى لىنجى خەستى تىدايە لە ناودا نەماوسيت. بەشيوەى لەزگە بۇ دوومەل و مووى پەنجە پوومەگەى (داهوس) و چاوتەش بەكار دىت، چونكە ئيش و نازار و سووتانەوه كەم بەكاتەوه، نەگەر تۆومەگەى قووت بەریت پىخۆلە نەرم و خاوەمكاتەوه، گيرى (قبوضية) ناهەلتەت، بەبى نەوهى كە بۇرپى كۆنەندامى هەرس برووشىنەت، نەم تۆوه لە حەبى نەرمكەروانە (ملىنات) باشترە كە لە نەجراخانەكان نەفرۆشريت، لەبەر نەوه وەكو نەرمەنى نەرمكەروە بەكار دەمەنرەيت، چونكە تۆومەكانى لە كۆنەندامى هەرسدا هەلەمناوسين و جوولەى پىخۆلە پتر نەكەن، بەمە پاشماومەك (فضلات) بە ناسانى و بەبى نەرك و نازار نەرمەهاويزريت.

گیاگهری = پاژنه نەسپ = زەنجەفیلی شامی = راس (فط شامی)  
(elecampane = scab wort = Horse- heal Inula helenium)



پاستن وشەیکە فارسییە، پووکیکی پزیشکی تەمەن درێژە، گەلاکە لە گەلای گۆلە بەرێژە نەجیت پەنگەکە زەرە پووگە کە لە شیوەی دەوێن دایە نزیکە ۴-۶ پێ بەرز دەبێتەوە، گەلاکە باریکە نزیکە ۱۸ ئینچ درێژە پووگە کە دانەپۆشیت، لەبەر هەتاودا بەباشی دەپۆیت. ئەم پووگە بنەرەتەکە ناوهراستی ئەمریکایە، سوود لە پەگەکە وەرەگیریت، بە شیوەی پارچە پەگە هەیه، تەمەکە تالە بۆ تەمەشکردنی شەریعت و مەیی بۆیە سوودی لێ وەرەگیریت.

گیاپەکە ۱-۱.۵ مەتر بەرز دەبێتەوە لەناو مێزگ و چەم و چخورد و گۆرستاندا دەپۆیت (هەروەها بە تۆویش هەتا نەبێت بە شەتل و شەتەکش نەگۆرێتەوه بۆ کێلگە)، بۆ ماوەی چەند سالیك دەمێنێتەوه، گەلاکە گەورەیه لە شیوەی

دڵ دایە بۆ سەرەوه باریک دەبێتەوه و کۆتاییی بە نووکیکی باریک دیت لە پەم نەجیت، دوو سێ چەرچولۆچی تێدا یە، پووی ژێرەوهی مووی وردی خۆلەمێشی پێوێه، لە مانگی تەموز و ئابدا گۆل نەکات، گۆلەکە بە شیوەی تاک یان کۆمەلە، زەرە و بازەییە قەمەکە ئاستوورە بە شیوەیکە قیتە پەگەکە لەقدار و لە دیوی نەرەوه قاوەیی لە ناوێه سپیە، بۆی بەهاراتی لێ دیت. بەشە پزیشکییەکە بریتییە لە پەگی گیا تەمەن درێژکە لە سەرەتایی بەهار یان پایزدا کۆنەکرێتەوه لەت نەکریت و وشک نەکرێتەوه و نەکریتە قاوە، سەرەکە قایم دانەخړیت، بۆنکی تیز و تەمەکی تالی هەیه، مادە کارێگەر تێدا بریتییە لە پۆنی پەرەشەوبووی ئینولین (Inulin) و مادە زەمقی هیلینین (Helenin) کە بەهێزترین مادە پاکژکەرەوهیه.

بەکارهێنانی:

بۆ چارەمکردنی گەری بەشیوەی مەلحەم لە لەشی نەخۆشەکە هەل دەسووژیت. بۆ ئامادەکردنی مەلحەمەکە ۲۰ گرام لە هارپاوەی پەگەکە لەگەڵ ۱۰ گرام پۆنی ئازەل یان بەز تیکەل نەکریت و نەخړیتە سەر پێستی نەخۆشەکە و بۆ ماوەی ۲۴ سەعات دەمێلێتەوه، دواي ئەوه نەخۆشەکە خۆی بە ناوی گەرم و سابوون نەشوات، جەڵەکان و چەرچەفی سەر قەرەوێلەکە بە کولاندن و شت پاکژ نەکریتەوه، تۆزی پەگەکە نەکرێت و هەتا خەست دەبێتەوه شتێ برین بەکاری دەهێنن، بۆ ئەوهی کێم نەکات، چای پەگەکە سارد بێت یان گەرم خاوی تێ هەلەمکێشێت و نەخړیتە سەر لیری وشک. هەروەها چایبەکەش، ۲ گرام لە پەگە چنراوەکە لە فینجانێکی گەورە ناوی کولودا لە گەلی نەخړیتەوه بە مەرجێک بۆزی ۱-۲ فنجان تێ پەر نەکات. چونکە نەگەر لەوه زیاتر بێت، دەبێتە هۆی پشانەوه.

## گیاکەڵە

(الحامون Dodoler)

ناوە زانستییه‌کی (Cuscuta)

پوومکی گیاکەڵە ئەواو پێگە‌یشتوو وەکو ماریکی باریک خۆی لە قەد پوومکەکانی ترمەو دەپێچێت. کە تۆوی گیاکەڵە چەکرە بکات خێرا چووزمەکی خۆراکی ناو تۆومکە کار دەکات و پەگەکی دەپووکێتەو و ناتوانێت پوومکە (گیاکەڵە) بە ناو و خۆراکی زەوی باریق بکات. دەبێت گیاکەڵە ساواکە پوومکیکی تر بدۆزێتەو کە لەسەری بژی (بژین = عائل = Host) لەبەرئەو بە‌شێوەی ئەلقە پەل دەهاتێت تا‌کو ئەو پوومکە دەدۆزێتەو، ئەگەر دەستی کەوت ئەوا باش خۆی تێو دەپێچێت و ئەندامی ئەوتۆی لێو پەیدا دەبێت لە پەگ دەچن بێیان دەگوترێت مژۆکەکان (ممصات Haustoria)، ئەمانە بە‌ناو خانەکانی پوومکە پۆتێنە‌کەدا دەچنە خوارەو و ناوگە‌کی (کە شەکر و خۆراکی تری تێدا‌یه) دەمژن، گیاکەڵە بە‌مجۆرە دەژی. زۆرجار گیاکەڵە دەبێتە هۆی مردنی پوومکە بژینە‌کی.. گیاکەڵە مشەخۆریکی ئەواو، گە‌لای سەوزی نییه، گۆلی وردی پەنگ مێخەکی بە‌شێوەی کۆمە‌لی ورد هەیه. بۆ نموونە: گیاکەڵە لەسەر پوومکی وەکو گە‌زنە (قریص) توتن دەژی.

گیاماست = گیاکەڵە

گیاماست = گیاده‌نەمه



(غالین، بلسکاء، غلاریون، لصیقي، حشيشة الأفعى)

لە کۆمە‌لی پوومکی گالیم (Galium) وشە ی گالیم لە گالا (Gala) ی گرێکیه‌و هاتوو واته شیر (حليب Milk)، چونکە جاران بە‌شێوەیەکی فراوان بۆ مەیان‌دنی شیر بە‌کار دەهێنرا. ئەم کۆمە‌لیه نزیکە ٤٠٠ پەگەز دەگێژێتەو ٢٣ پەگەزی لە عێراقدا ناسراو، ئەمانە دەوێتی بچووک، تەمەن درێژ، پەنگی گۆلە‌کی سەبی یان سەبی مەیلەو مێخەکی یان قاوه‌یی مەیلەو سوور، بە‌رمە‌یان لە دوو پارچە نیمچە خڕ پێک‌هاتوو، سافن یان تووکاوین. گیاماست کە بە عەرەبی پێی دەڵێن (بقلة اللبن یان خثيرة) و بە ئینگلیزی (yellow bedstraw) یان

(cheese Rennet) ئەو پەگە‌میه کە جاران زۆر بۆ مەیان‌دنی شیر و دروستکردنی پەنیر بە‌کار‌دههێنرا. پەسپۆرات (Watt) ١٩٨٠ گوتوویەتی کە پەگی ئەم پەگە‌زه بۆ پەنگکردن (ئەرخەوانی) وەکو رۆنیاس بە‌کار هێنراو، وەکو لە کتێبە کۆنە‌کانی پوومکەدا باس کراو، ئەم پوومکە بۆ چارە‌کردنی نە‌خۆشیە‌کانی رێبازی میز بە‌کار هێنراو، هەروە‌ها پەسپۆرات وین (Wren) ساڵی ١٩٥٦ خستوویەتیە لیستی ئەو پوومکە‌نە‌ی کە بۆ میزپێ‌کردن (diuretic) و چاک‌کردنە‌وی هەندێک نە‌خۆشی تر بە‌کار

هينراوه پسهۆر (علي الراوي) دملنيت كه پمگه زنك له م كۆمهله بووه كه ههيه له حاجي عومهران پني دمگوترن هه لال (Halal). له ناوچهی خالانه (khalana) پني دمگوترن گيا پروونه (Giya runa) به لام پمگه زنی (G. mite) له م كۆمهله به زيوي (Zewiya) پني دمگوترن تهره سانه (Tarrasana) به لام پمگه زنی (G. psilophyllum) له ناوچهی زيوي پني دمگوترن گياتره (Giya tarra) گياماستي كوردی (G. kurdicum) نيمچه دهوونيكه لقي زۆري لئ نهبيتوهه، نزیکه ۵-۲۵ سم بهرز نهبيتوهه، قههكهی لووله يييه زوو دمشكيت (وشكهله)، گریداره، گه لاکه ی لول و شيوه هيلكه يييه ۶-۸ دانهي له سهر يهك گري وهستاوین. پهري گولهكهی سهی يان قاوه يي مەيله و سووره، پهريكهی سافه و دريژم له خهلمنه سيبه رماكانی خاکی بهردی قسلدا بهرونت يان له داميني چيا كه فرينه كاندا له قهراغي سؤلاف و تافگه كاندا. له بهزايي ۸۰۰-۲۰۰۰ مەتردا له نيوان نيسان و مايسدا گول نهكات و له نيوان حوزهيران و ته ممووزدا بهردمگرت له سهر و ناوهراستی ناوچهی دارستانه كانی باكوری عيراقدا بهرونت ومكو له زاويته و سهرسهنگ و چياي گاره (Gara dagh) له ناكری و خهلمندی پواندز و هورمان. ئه جۆرهی كه ناوه زانستيهكهی سيپهريم (G. spurium) به شيوه ی كوردی نامیدی (Amadiya) پني دمگوترن نووسهك (Nusak) به عهري (الزيج = لصيقی = Cling-weed) ئه جۆرهی كه به زمانی زانستی پني دمگوترن هاسكنچيتي (G. haussknechtii) به كوردی ناوچهی خانتور (khan tur) پني دمگوترن نووسهك (Nusak)، بهوهی كه به شتوه نهووسيت. ئه جۆرهش كه پني دمگوترن ترايكورنتم (لزيج) له لايه ن ئاژمه له بهخوريت. ئه جۆرهش كه پني دمگوترن نيگريكانس (G. nigricans) به كوردی ناوچهی سليمانی پني دمگوترن تيرتيره (Terterra) و له ناوچهی شينخان پني دمگوترن گيانهرم (Giyandarim).

گيزهر

(جزد)

به لاتینی Daucus carota

به ئینگلیزی Carrot

گيزهر به شای سهوزمکان دانهريت، چونكه به شيوه ی خوراك و دهرمانيش بهكار ديت. پيکهاتهكهی:

ناو له ۸۸٪، چهوری ۰.۴٪، شهكر ۹٪ جگه لهوهی كه گوگرد و فوسفور و كلور و سۇديۇم و پۇتاسيۇم و مەگنيسيۇم و كاليسيۇم و ناسنی تيدايه، ههروهها فيتامين (D, C, B2, B1, A) تيدايه، نهمانه له گيزهردا زۆر، زياتر له ههموو سهوزيهکی تر، له كۇندا گيزهر بۇ چارهكردنی بهرهميل (داء الفيل) و بهلهکی (برصي) و هيستريا بهكار هينراوه ههنديك له پزيشكهكان سهلماندويانه كه شهريهتی گيزهر بۇ نهخوشي شهكر باشه و كرۆكهكهی (لب) بۇ برين و نهگزما، ههروهها شهريهتهكهی ومكو دهرمانیكي بهوانكه و كرم فريندر. ناوی گيزهر پۇتاسيۇمی تيدايه، كه نهمش بۇ چارهكردنی ماندوويیتی و زۆر نوستن و منهوز (نعاس) و تووپه و تپۆی و پشيوی بينين باشه، وا دياره ئه و مادهی (كاروتين)كه له گيزهردا ههيه پتوهندی به بينينهوه ههيه، چونكه بهگوریت بۇ فيتامين (A) نهمش بينين بههيز نهكات. ههروهها گيزهر له کاری لوی بهرقی دلّه کوتی و پشيوی بهماري كه نهكاتوه. گيزهری جنراوی كولاو له ناودا بۇ چارهكردنی زهردویی نازاری جگهر باشه.

## گىلاس

(الكرز = قراسيا = Cherry)

ناوه زانستىيەكەى

Prunus cerasus = prunus avium



گىلاس بەرىكى جوانى بريسكەدارە لەگەل سەرەتاي ھاویندا بە ھەرمەكەوێت، لە بەرە مەزەمەنئىيەكان دادەنرێت و پێژەيەكی زۆر لە ڤیتامین (C) واتە ترشی ئەسكوریبىكى تێدايە، جگە لە ترشی سێو و ترشی تاتاریك، ھەروەھا مادەيەكی قلێەييشی تێدايە، پێكھاتى (سالیسیلات)یشی تێدايە، لەبەر ئەوە بەرھەڵستى سوتانەو (التهابات)

دەمكات، بەتایبەتی ئەگەر زۆری لێ بخوریت، لاسكى بەرى گىلاس (أذناب الكرز) بە كۆلاوى بۆ چارەكردنى سوتانەوێ پێنازی مێز (المسالك البولية) باشە، ئەوەش بەم جۆرە نامانە دىمكړیت: ٣٠ گرام لە لاسكى گىلاس بکەرە لیترێك ئاو و بۆ ماوێ ١٠ خولەك بیکۆلێنە و بیکەرە سەر ١٦٠ گرام لە گىلاسی تازە یان وشککراو، پاش ٢٠ خولەك بپهێلێو و بەمە شەریەتێکی خۆش و بەسوود دەست دىمکەوێت.

گىلاس درمختیكى جوانە، گۆلەكەى بەشینووی تۆپەلى چری سپییە. بەرمەكی زەرد یان سوور یان مەیلەو رەشی جوانە، لە كۆمەلەى گۆلەباخییەكانە (الوردیات = Rosaceae) واتە لە كۆمەلەى ھەلووژە و سێو و ھەرمى و قۆخە. ئەم درمختە ھەندێك جار ٢٧ مەتر بەرز دەپێتەو گۆلەكەى زۆر جوانە، گەلاکەى لە پایزدا سوور ھەلەمگەرت. گىلاس چەند جۆرنیكى ھەیە ھەندیکیان شیرینە و دىمخوریت ھەندیکى ترشە دىمكړیتە مەربا. لە ھەموویان باشتر گىلاسی مۆریلو Morello.

پێكھاتنى بەرى گىلاس:

١- ڤیتامین B1. B2. C. A.

٢- كانزاكان: كلۆر، سۇدیۆم، فوسفۆر، ئاسن، كالىسیۆم، گوگرد، پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم.

٣- مادەى پروتینی.

٤- چەوری.

٥- شەكرى لیفیۆلۆز.

٦- نیشاستە.

دارى گىلاس شیرینی باش و سالنى ٣٠-١٣٠ رەتل بەر دىمكړیت و ھەتا ٥٠ سال بەر دەمات و دار گىلاسی ترش ھەتا ٣٠ سال. سەرچاوە مێژووییەكان دەلێن كە گىلاسی ترش جەنەرالى رۆمانى (لوکولس) لە ناسیای بچوو کەو وە بردوویەتی بۆ ئەوروپا ئەمەش لە سالانى ٧٠-٦٠ ی بەرلەزایندا بوو،



دواى نهوه پښتانهکان گیللاسى مۆلویان بردووه بۆ بهریتانیا. گیللاسى به تۆزو و متوربه دهریت. بهتایبهتى لهسر درمختى مهحلب (Mahalab Cherry) متوربه دهریت. گولهکى بهشیوهى هیشووه تختهکى سووریان قاومییى تیز و قورسه بۆ خهراتى باشه، کابینه و دار جگهره (Pipe) لى دروست دهریت. ههروهها له بهرى گیللاسى مېرېبا و شراب و ترشیات و براندی و شرابی راتافیا (Ratafia) دروست دهریت.

\*\*\*

## لاستیک و درمختى لاستیک

لاستیكى سروشتى له دوو پگهز درمخت دهرمهینریت:

۱- ههنجیری لاستیک (تین المطاط Rubber plant)

ناوه زانستییهکى *Ficus elastica*

و مکه ههنجیری لاستیکى هیندى *Indian - rubber fig* جۆره درمختیکه لاستیکیکى باشى لى دهرمهینریت.

۲- درمختى لاستیک (شجرة المطاط Rubber tree)

ناوه زانستییهکى *Hevea - or - Siphonia* هههه گهلیک جۆرى ههیه، گرینگترینیان:

درمختى لاستیکى بهرازلی (شجرة المطاط البرازيلية (ههیقا).

*Brazilian rubber tree = Para rubber*

ناوه زانستییهکى: *Siphonia - or - Heva brasiliensis*

هههمیان سهراومهیکى سهرمکيه بۆ لاستیک، بېگومان تايه ئوتۆمبیل له لاستیک دروست دهریت، ئهم لاستیکهش (واته لاستیکى سروشتى) له درمختى لاستیک دهرمهینریت. بهلام لاستیکى دهرستکرد له مادهى کیمیایى دروست دهریت. ئهو لاستیکه سروشتیهى که له لایهن درمختى لاستیکهوه دهرمهینریت، لهپیشدا بریتیه له شلهیهکى سهی، له شیر دهچیت، ههی دهرگوتریت شیراوگی پرومکى (حلیب نباتى *Latex*)، دواى ئهوه رهقى مکه نهوه بۆ ئهوهى له دارستانهکوه بېگوتنهوه بۆ کارگه، بهتایبهتى کارگه دروستکردنى تايه ئوتۆمبیل. ئهو ولاتانهى که درمختى لاستیک دهرۆینن به زۆرى کهوتونهته ناوچه ئیستوانیهکانهوه، بهتایبهتى باشوورى کهرتى ناسیا. ولاتى مالیزیا پهنهنگى ئهو ولاتانهیه که درمختى لاستیک دهرۆینن، دواى ئهم ئهندهنوسیا، ئینجا بهرازیل، که به بههرهتى لاستیک دانهینریت، ئینجا لیبیریا له کهرتى ئهفریقیدا. بهلام کارگهى دروستکردنى تايه ئوتۆمبیل له گهلیک ولاتدا ههیه، مکه: ولاته یهکگرتوومکانى ئهمهریکا و روسیا و ئهلمانیا و فرهنسا و یابان... هتد. لاستیک ههتا رادهیهک به مادهیهکى تازه دانهینریت، خهلیکى ئهوروپا و ناسیا له سههه نوویهکانهوه ناسیویهیه. دۆزهرهوهى جیهانى نوئى (العالم الجديد) واته کهرتى ئهمهریکا، کریستوفر کۆلۆمبس، دۆزیویهتیهوه، له دوورگه (هایتى) دا، له کاتى گهستهکى دوومیدا، له نیوان سالانى ۱۴۹۳ و ۱۴۹۶ دا. کۆلۆمبس بېنى که خهلیکى دوورگه، واته هیندییه سوورمهکان، یارییان به جۆره توپهک (کرة) دهرکرد لهو لاستیکه

دروستيان كړېښو. هم تېرانه سرنجی كۆلومبسيان ړاكېشا، چونكه جېر (مرن) و بهېز بوون و توانای بهرزېوونه وېان هېوو كه ندران به زموږ، له وېش سړی سورما كه بېنی هم مادېه له همدېك درمخته وېرېدېت. بېمه كۆلومبس يېكه هم نوروپايې بوو كه لاستيكي بېنيېت. له دوايېدا، همدېك له نېسپانيېه كان بۆيان نمركهوت كه لاستيك چېند سووډيكي تړی هېه جگه له دروستكردنی تړی ياری. همدېكېشيان نوروپيان دی كه چوڼ هينديېه سوورېه كان شيراوگي درمختی لاستيكيان كۆ نمركهو و دېان پړزانه سړ جلويېرگه كانيان، بۆ نړوې پېشانې بېمن كه نېتر وایان لې دېت، ناو دانانېن. نوو سړيكي نېسپانيايې گېراوېه تيېه و، كه چوڼ هينديېه كان، له شيراوگه كه بهوې قالبي لمو، پېلاو و بوتليان دروست كړدو. قالبه كېان به لاستيكه كموه خستو و ته بهر هېتاو بۆ نړوې وشك بېته و، نېنجا پېلاو و بوتله كېان لې نمره هېنا. دواي نړو، له نوروپادا، يېكه هم پېشه ساري لاستيك نېستی هې كړد، پېشه ساري قوماشي جلويېرگي به لاستيك داپوشراو و پېلاو لاستيك، به تايېه تي بۆ كاتي باران. دواي نړو هم پېشه ساري، بهر بهر گه شې كړد به تايېه تي بهوې دوو پياوې نېنگلېزه و كه ناويان (ماكنټوش) و (هانكوك) بو، نړو بوو نېنگلېزه كان مشماي (قاپوتي) بارانيان ناونا (ماكنټوش)، وكو رېزلينانېك بۆ نړو پياوې كه نمرېكي بالاي هېوو له دروستكردنی نړو جوړه قوماشي لاستيكېدا. زاناي كېميايې نېنگلېز (جرېف پريستلي ۱۷۲۳ – ۱۸۰۴) Priestly پهوشتي ختكوژانده وې له لاستيكدا دۆزيېه و. له دوايېدا نېنگلېزه كان لاستيكيان ناونا رېبر Rubber، دواي نېمش نېستيان كړد به دروستكردنی لاستيكي ختكوژانده وې قلمې پهش، نېمش بازرگانيېه كي سركه و توبو بوو له سېدې نۆزېدېدا. نېنجا پېشه ساري لاستيكي تايېه پايكل و نۆتومېل نېستی هې كړد. پهفكردنی لاستيكېش بۆ زانا (جودېر) نمره پېته و. بېگومان نۆتومېل بهې تايېه ناپرات و نۆتومېل پۆلېكي زورگرېنگ له م ژيانه نۆيېه ماندا نېنيېت، جا لېرېدا گرېنگي لاستيك و درمختي لاستيكمان بۆ نمره كېوت. بهرهمي سالانې لاستيك له جېهاندا نزېكي ۲ مليون تنه. نېوې له نېنهنوونېسيا و سېيېه كي له مېلاوېه، نړو تړي له هېمو ولاټه كانی تړي وكو فېتنام و كېمېدېا و هيندستان و سيلان و كرتې نېفريقيا و كرتې نېمريكاي باشوړيېه وېه. جاران خلكي بهرانيل به درمختي لاستيكيان نمركو، درمختي فرمېسك (شجرة الدروع) يان درمختي گرياو (الشجرة الباكية) يان (كاو اوتشو). بېگومان هم وشېهې دواو هېمان وشې (كاوتشوك) واته (كاوچوك) كه له زورېه زمانه نۆيېه كاندا، به ماناي لاستيك دېت. نړو ناوې تړيش كه خلكي بهرانيل بهر هم نېم درمخته ماندا داپړيوه ناوې (هېفيا) يې، نېستا هم درمخته له هېموو جېهاندا هېر بهر ناوې ناسراو، بۆيې هم درمخته مان ناوناوېو (درمختي فرمېسك)، چونكه لاستيكه كه به شېوې دلۆپ له درزي قېدې درمخته كموه دېته نمره و هېروكو چوڼ فرمېسك له چاومو دېته نمره و. كړيكره كان تويگلي قېدې درمخته كه له نمره، بۆ نړوې شيراوگه كي به ناساني لې بېته نمره و، نېنجا قايې تايېه تي نمره بهر نړو درزانه (وكو چوڼي تي كۆر د نړوې بنيشته تالي لاي خومان)، بۆ نړوې شيراوگه كي تي بچيت. هم درمخته دواي ۷ سال له پواندن و گه شېكردنی بهرهمي لاستيك نمدات و هېروما بهر شېوېه هېتا نېمېني ۳۰ سالي هېر بهرهم نمدات. لاستيكي سروشتي واته لاتېكس (Latex) ناوگيكي پېسېني (راتنجي) يې، له ناو بۆړي زور ورددا، له لشي پړووكه كېدا هېن. به زوريش هم شيراوگه له بۆړيېه كانی نېوان تويكل و چيني كامبيوې قېدېه وېرېدېت. درز (لهه)، له شېوې هېتي في

(۷) ئىنگلىزچە، لە سىنەكى پىشتىنە (چىۋە) قەدەمدا ئەكرىت، لە بەرزايى ۳ ېي، لە زەۋىيەكە، قاپكە لەۋزىر دىزەمكە، دىمىنرەت، بۇ ئەۋە شىراۋىگەكى تى بچىت جا لەبەرئەۋەكى شىراۋىگە لەخۋىيە نەپتە دەرۋە، پىۋىستە، ھەموو رۆزىك، تۈزۈلۈك لە تۈنكلى قەدەمكە بىكرىتەۋە، بۇ ئەۋە بۇرپى تازە بەمىرىكەۋىت. لەۋزىر ھەر دىزىكى كۆندە، بە ماۋە ئىنجىك، ھەموو مانىك، دىزىكى تازە تى ئەكرىت. ھەرچارىكىش ۱۵-۳۰سم لە شىراۋىگە، بەمىست دىكەۋىت، نەم بېرەش ۶۰% نەۋە و لە ۳۵% لاسىكى ھایدروكاربۇنى تەۋاۋە و لە ۵% مادە پىرۇتىنى و شتى ترە ئەگەر مادە ملى (غىۋى Colloid) بىكرىتە نەم شىراۋىگە نامەيىت. بەلام بە تىكرىتى سرگە (حامض الخليك Acetic acid) يان ترشى فورمىك (Formic acid) دىمەيىت. نەم شىراۋىگە گر ناگرىت و لە بەرمىلىكى پۇلا يان تەمكەردە ھەلمىگىرىت. بۇ خوارىنەۋە ژەھرە. لە دروستىكرىتى بەرھەمى لاسىكى تەك و دىسكىش و دىرمان و بۇيە ھەمەلشەن (مستحلب Emulsion) و مادە لىكئەر (مواد لاصقة Adhesives) دا، بەكار دىت. لە لاينى كىمىيىيەۋە لاسىكى سىرۋىتى واتە (مطاط Rubber) يان كاۋچۇك (Caoutchoc) يەككە لە ژمارىكە لە ئاۋىتە پۇلىمەرە (پولىمىر Polymer) قورسە سىرۋىتى يان دىستىكرىكان، پەمۋىتىكى ناپابى ھەپە لە كىشان و كرۇبۇندە، لەۋزىر پەستاندا و تۈنەي جىپى (مرونە) ھەپە تەنەنەت دۋەي كۆگرەندەن واتە، سازدانى بە كۆگرە (فلكنة Vulcanization) بە مەبەستى پەمكردن. بەلام لاسىكى دىستىكرە يەككە لە كۆمەلە لاسىكانەكى كە مۇۋ دىرۋىتى كىردۈن، يەككە يان زىاتەر لە پەۋشەكانى لاسىكى تىدەپە، ۋەكو لاسىكى سايۇكۇل (Thiokol) و نىۋپىرەن (Neoprene) و ناپىزۋىرەن (Isoprene)....ھتە

#### لاسىكى پارا

شجرة مطاط بارا = ھافايە

para Rubber tree = Hevea brasiliensis=

دىمەككە بىرپەتەكە بەرازىلە، بەلام لە سەمە ئۆزىمەدا ھىنراۋەتە ئاسىۋە، ئىستا لە مالىزىيا و ئەندونوسىيا زۆر دەرۋىنرەت، تۈنكلى قەدەمكى ئەقلىشەنرەت، شىراۋىكى پۈۋەكى سەي (Latex) دىتە دەرۋە، لاسىكى لى دروست ئەكرىت، زۆرەيى لاسىكى جىپەن لەم جۆرە دىمەككە دەرۋىنرەت.

ۋەشە لاسىك يان لاسىكى ھىندى بەۋ زەمقە سىرۋىتىيە واتە كاۋچۇك ئەكۈترىت كە بەشۋەيى دۇۋەي بچۈك لە شىراۋىكى دىمەككە لاسىكدا ھەپە. نەم لە بەرزايى ۶۰ - ۸۰ ېي لە ئاۋچە ئىستۈنەپەكاندا دەرۋىت. دىمەككە گەفەكە (لحاء) بەۋەي چەۋەكە تىزەۋە لى دىمەككەۋە، ئىنجا بىرىنكى تى ئەكرىت كە بە بۇرپىيەكانى شىراۋىگە تى پەپىت، بۇ ئەۋە بىپىت بە پىيازىكى سەمكى بۇ دادانى شىراۋىگە. بە تىكرەي ھەر دىمەككە لاسىك سالى ۵۰ رەت لە شىراۋىكى لاسىك دىدات بەر لە ھەموو شەككە دىپىت شىراۋىگە پەپىت (مىركىز) بىكرىتەۋە، واتە ئاۋە زىادەكە لى لا بىرپىت نەۋىش بەم شىۋەيە دىپىت:

بە پىزاندى (رەش) يان ۋەشكردەۋە (تەجىف) يان ترشاندەن (تەمىض) يان مەپاندەن (تەخىر) يان بەۋەي دۈۋەكەۋە لاسىكى خاۋ پاك ئەكرىتەۋە، ئىنجا مادە كىمىيەيى و مادە پىرگەرۋەي (مواد مالىئە) تى ئەكرىت ۋە كىردارى كۆگرەندەن (عملية الكبريت) بەسەردە دەرۋىنرەت بە مادە كۆگرە بەمە لاسىكىكى نەۋتۇمان بە مەست دىكەۋىت كە سىفەتى زۆرىاشى تىدەپىت. لاسىكى پاك واتە (كاۋچۇك)

ئاۋىتتەيەكە لە تەنيا كارىۋۇن ۋ ھايدىرۇجىنى لاسىتىكى خاۋكە گۆگىردى تى نەكرابىت، گەرمى زۆر كارى تى دىمكات، لەبەر ئەۋە بۇ تايمى پەۋرەۋە (إطارات العجلات) دىمست نادات. لاسىتىك ماددىيەكى زۆر جىرە (مرن) لەبەر ئەۋە بۇ گىلىك مەبەست لە پىشەسازىدا بەكار دىت، ژمارەى بەكارهينانەكانى دىمكاتە ۵۰ ھەزار. جاران لاسىتىك لەسەر بىناغەى ھونەرى ۋ زانستى نەدەھىتزاىە بەرھەم، بەلام لە ناومېراستى ئەم سەمىيەۋە چەند گۆزىنىكى باش لە ھەنگاۋەكانى دروستكردنيدا كراۋە بە رادىيەكى ئەۋتۇ كە بەھۋى پتريۋونى پاككردنى جۇرى بەرھەمەكەى. بۇ نەۋنە ئىستاتايەى ئۆتۇمبىل گىلىك زىاتر بەرگە دىكرىت ۋەك لە جاران.

#### لاۋەنتە

لاوند = خرامى = خىرى البر)

(*Lavandula officinalis*)

ئەم گۈلە لەسەر گىرد نەۋىت ۋ تەنيا لە بەشىكى ھاۋىندا بەرەمۋام نەبىت، چىننەۋەى گۈلەكانى پتويست بە ئاگەدارىيەكى تەۋاۋ دىمكات، بەتاييەتى بە نىسبەت (ش)ۋە. نەبىت چىننەۋەى گۈلەكان لە بەيانىيەكى ئاورنگداردا بىت يان ئەگەر خۇر بە ھەۋر داپۇشرايىت يان دۋاى باران بىت، ھۋى ئەمەش دىگەرئەۋە بۇ ئەۋەى كە شى ئەترى پوختەى گۈلەكانى بە پىژەى ۳۰% كەم دىمكاتەۋە لە تەنىشت كىلگەكەدا دىزگای دۇپاندن دىمەزىنرئىت. پىۋەكەكەى بەشىۋەى چەپكى بچۈك بۇ دىت. لاۋەنتە ۋەكۈگەنم بە داس (منجل) دىدورئەۋە لە ماۋەى ۱۰ سەعاتدا نىزىكەى (۵۰۰-۶۰۰) كىلوگرامى لى كۇ دىكرىتەۋە.



لالەنگى = خۇشداكەنە = خۇشپاكەرە

(يوسفى Mandarin)

(mandarin = Loose - skinned orange)

ئاۋە زانستىيەكەى *Citrus nobilis*

بەرەكەى لە پرتقال دىچىت، بەلام بچۈكترە ۋ تۈنگەكەى بە

ئاسانى لى دىكرىتەۋە، يەككە لە پەچەلەكەكانى ئەم پىۋەكە

پىنى دىكرىت تانجرىن (*Tangerine*). دىمخىكى ھەردەم سەۋى بچۈكە، گەلەكەى لاسكى بچۈكى ھەيە بەرەكەى خى يان نىمچە خىرە، لە بەشى سەرەۋىدا قۇپاۋە، بە ئاسانى تۈنگەكەى لى دىكرىتەۋە، پەنگەكەى پرتقالىيە. كىۋەكەى ئاۋدار ۋ شىرىنە ۋ ھەندىك جارىش ترشە. لالەنگى بەشىۋەىكى فراۋان لە ھەموۋ ناۋچە مەدارى ۋ ئىستۋائىيەكانى جىھاندا نەۋىنرئىت، ۋا سەلمىنراۋە كە بىنەرەتەكەى ۋلاتى چىن يان ھىندى چىنىيە (*Indochina*). لالەنگى گىلىك تەحرى ھەيە لە قەبارە ۋ پەنگ ۋ شىرىنى كىۋەكەكانىاندا جىۋاۋزن. ھىندىستان گەۋرەترىن بەرەمەپىنەرى لالەنگىيە. لە عىراقدا تەنيا يەك تەحرى لى نەۋىت، ئەۋىش لە ناۋچەكانى ناۋمېراست ۋ خاۋرودا. قاشەكانى (كۈزەكانى) بە ئاسانى لە يەكترى جىا دىكرىتەۋە ئاۋى بەرەكەى، بەزۋرى لە دروستكردنى شەرىمى پرتقالدا بەكار دىت. تۈنگى

بەرمەكى، لووى (غدة) پەلە پۇنى تىدايە و سەرچاومىيەكى باشە بۇ مادەى لىمۇنېن (Limonene) ھەرومما پۇننىكى تر لە گەلا و چلە ناسكەكانىدا ھەيە كە پىنى بىگوترىت پىتىگرېن (Petigrain).

لاولاوى زەوى = لىلاب أَرْضِي = ground lily

ناو زانستىيەكەى (Glechoma Hederacea)

پووهكىكى پىزىشكىي خىشۇكە، لە كۆمەلەى (الفصيلة الشفوية = labiatae) گەلاكەى خېرە، قەراغەكەى دداندارە، بە زۆرى لە قەراغى پىنگەكان و پەرزىنى باخى مېوھ و بېستانەكاندا، لە خاكە شىدارەكان، بەشىۋىيەكى زۆر بىرونىت. بە زۆرى قەلەكە بىسەر زەوىدا بىخىشەت، لە گرېنەكانىيە، رېگ بىرمەكات بۇ ناو زەوىيەكە، گەلاكەى لە شىۋەى دىل يان گورچىلە دايە، لاسكى ھەيە، پووى سەرمەوى گەلاكە سەموزىكى تېرە و پووى خوارەوى سەموزى كالە. گەلاكانى بەرامبەر يەكن، لە باخەلى گەلاكانە، كۆمەلە گول بىرمەكات، ھەر كۆمەلەى لە ۲-۵ گول پىكەھاتوۋ. رەنگى گولەكەى شىن يان شىنى بىنەۋشەيىيە، يان بەرمەگەن پەمەيىيە. پووهكىكى تەمەن دىزە، لەنىۋان مانگى ئادار و حوزمىراندە گول بىمكات. بۇ مەبەستى بەكارھىنانى پووهكە لەنىۋان مانگى ئادار و تەموزدا ھەلەمەنرىت، گىل و خول و رەگەكەى لى بىمكىتەۋە و ئوچا لە سەبەتەكەدا لە شىۋىكى سىبەر دانەنرىت، بۇ ئەۋەى وشك بېيىتەۋە، گەلاكەى بۇنخۇش و تالە، دواى وشكبوۋنەۋە بىمكىتە توۋرەكەى قوماشەۋە، ئەۋ مادە كارىگەرەنەى كە وان تىيدا:

۰.۰۶٪ پۇننىكى پەرشەۋەبەۋى سەۋزى تىر، زەمق و مۇم و پۇن ۳٪ شەكر ۲.۵٪ لەگەل مادەى بىباخكەردا بۇ بەكارھىنانى پىزىشكى، لەگەل گىاي ترە بەشىۋەى چاى لى بىمىرىت و بىمورىتەۋە، پۇنە پەرشەۋەبەۋەكەى پارمەتىي لوۋەكانى پىستە تەنكەكەى ناۋەۋى رېبازەكانى ھەناسەدان بىمكات. بۇ بىلغەم فېردان، ھەرومما پارمەتىي لوۋەكانى پىستە تەنكەكەى ناۋەۋى كۆنەندامى ھەرس بىمكات بۇ پتر بىمكاتى لىكاۋى ھەرس، ھەرومما ھانى گورچىلە بىمكات بۇ زىاتەر بىمورىتەۋە مىز. ئەم گىايە بۇ چارەكردنى نەخۇشەيەكانى كۆنەندامى ھەناسە (بۇ نەۋنە: سىبەكان) و كۆكەپەشە و بەرەنگ (الرىۋ) و نەخۇشەيەكانى گەنە (بۇ نەۋنە: كەمى ترشى ھايدىرۇكلۇرىك لە ناۋگى گەندە)، ھەرومما پىشۋى جگەر و پىشۋىيەكانى كۆنەندامى سوۋپانى خۇن و سوۋتەنەۋە مىزەدان بەكار بىمىرىت، بەشىۋەى سەۋزەش بۇ خوارەن، چلە ناسكەكانى بە گەلا تەپ و بىمەكانىيەۋە، بىر لە گول كەرن، يان لەكاتى گول كەرنەدا، بەكار دىت، بەشىۋەى زەلاتە، يان بىمكىتە شۇرپاۋە، نەگەر بىمىرىت وەكو بەھاراتىك بىمكىتە پەنپەۋە.

لەكەشامى

(لوف = أسفنج نباتي)

بە نىنگىلىزى Dish cloth gourd = loofah - gourd = vegetable gourd = sponge gourd

بە زەمانى زانستى (Luffa cylindrica = Luffa)

گىايەكى سالانەى خۇھلۇاسەرى تەرزدارە (Tendrill) گەلاكەى ۵-۷ پلى ھەيە پەرى گولەكەى زەرد

يان مەيلەو سېپىيە، بەرمەكەي لە خەيار يان كۆلەكەي سەوز دەچىت، كە پەي نەگات شانەكەي ناوى رېشالدارە لە نېسەنج دەچىت، لەبەرئەوئەي وەكو نېسەنج بەكار دىت، ئەم رېشالە لە يابان بە پادىيەكەي زۆر بەردەمەينىرەيت و لەوئە دەمەينىرەيت بۆ ئەوروپا، لە ياباندا، بەرمەكەي لە تانكى ناودا نوقم دەكرەيت ھەتا توكەكەكەي بەرمەوئەي مەخووسەيت، ئەوجا لىيى دەكرەيتەوئە دواي ئەوئەي رېشالەكەي بە مادەي بېرۆكسىدى ھایدروچىنى سېي دەكرەيتەوئە (قصر اللون)، دوايى دەخريئە فەردەمە دەمەينىرەيتە بەرمەوئە لە ھەموو جىھاندا ئەم رېشالە كە لەجىياتىي لىكەي ناسايى بۆ خۆشەن بەكار دىت، جگە لەوئە بۆ شەنى ئۆتۆمبىل و قاپ و قاچاغى مووبىق، بىلەين كە بەرمەكەي بەشۆئەي بەرمانى رېشەنەوئە (مقىء - emetic) و پەوانكردن (مسهل cathartic) بەكار دىت. لە يابان شەلەيەكەي پەون لە قەدەمەكەي دەمەينىرەيت بۆ نەخۆشى كۆنەندامى ھەناسەدان بەكار دىت، بەرە ناسكەكەي بۆ مەيزىكردن (مدر للبول diuretic) و شىرەژاندن (مدر للليب lactagogue). لە ولاتى چىن بەرە پىگەيشتوئەكەي دەسووتەينىرەيت و بۆ بەدەمەركردن (طارد للريح carminative) كرم بەركردن (طارد للديدان anthelmentic) بەكار دەمەينىرەيت. ناوگى بەرمەكەي كاريكى پەوانكردن (Purgative) نەگات. تۆو پىگەيشتوئەكەي تالە. رېشەنەوئە و پەوانكەرە، ئەم پۆنەي كە لە تۆوئەكەي بەردەمەينىرەيت، لە جىياتىي پۆنى زەيتوون بەكار دىت و ھەروەھا بۆ نەخۆشىي پىست بەكار دىت، لىكەشامى سووچدار (مضلع Angolars sponge - gourd) وەكو بەرەمەيكى ھاويەنە لە عىراقدا بۆ مەبەستى خۆشەن و پازاندەوئەي باخچە دەپۆينىرەيت.

لۇبىيا = ماشە سېي

(لوبياء = ثامر = دج = Cowpea)

ناوھ زانستىيەكەي *Vigna catjang = Vigna sinensis*

لۇبىيا ھەقائى فاسۇلىا و پۆلكەيە، لە دىمەنى بەرمەوئە لەوان دەچىت، بەلام لە پىكەھات و بەھاي خۆراكىدا لىيان جىياوازە، بەنكى لۇبىيا لە ۸۶.۱٪ ناو و ۲.۴٪ پەوتىن و ۰.۲٪ چەورى و ۷.۶٪ مادەي نىشاستەيى و ۱٪ رېشال. ھەتتا پىكەھاتوئە، لەبەر ئەوئە دەبەينىن كە لۇبىيا لە سووددا لە سەوزەكانى لەمەپ خۆي ھەژارتەر، جگە لەوئەي كە خواردنى دەبەيتە باكردىن پىخۆلە، لەبەر ئەوئە باش نىيە لە ئىواراندا بخورىت. زانائى عەرەب (ئىبەن سىنا) گوتوويەتى كە: باكردىن بە لۇبىيا كەمترە وەك لە ھاقلە، بەلام بۆ سەنگ و سىيەكان باشە. لە ھەندىك ولاتدا، لۇبىياي كولاو پۆنى زەيت و كۆنەيى بەسەردا دەكرەيت، يان لەگەل بىرنج و گۆشتدا لى دەمەيت و وەكو مەمەكەي نىشتىكەرەوئە پىش نانخواردن دەخورىت.

لۆك

(اللک = Lacquer)

وھرنىشكى سەوشىيە لە دەرەختى ھەمەجۆرى كەرتەي ناسىاوھ وەكو لە بورما و چىن و يابان بەردەمەينىرەيت، بە قلىشاندەوئەي قەدەمەكەي، بۆ مەبەستى پازاندەوئە، لە ولاتەكانى رۆھلاتدا بەكار دىت. سەرجاويەكەي سەرمەكەيە بۆ لۆك، دەرەختى لۆكە واتە دەرەختى وھرنىش *laquer or Varnish tree*. ناوھ زانستىيەكەي *Rhus verniciflua*. مادەي لۆك لەپىشدا شەلەيەكەي شىرەاوھ (طبيبي Milky)، كە

بهره‌تاو دمه‌کویت خست و تۆخ دمه‌یت، له دمه‌ر و بهرمیلی داخراوا، به‌تایبه‌تی بۆ ماوه‌یه‌کی زۆر، هه‌لمه‌گیریت، واته‌ به‌پارێزێت، بۆ نه‌وه‌ی نه‌گۆرێت. لۆك مامه‌یه‌کی پارێزهری باشه، چونكه مامه‌ی ترش و نه‌لكالی (قه‌یه‌ی) و نه‌لكه‌ول و گهرمیی له سه‌روو ۱۶۰هه‌رنیه‌تایه‌وه‌ كاری تی ناكات. نه‌گه‌ر بیا نه‌وه‌ی لۆكه‌كه‌ به‌نگ به‌كریت، دمه‌یت به‌ر له‌ وشكه‌بونه‌وه‌ی به‌نگه‌كه‌ی تی به‌كریت، له‌ ولاتی چینه‌دا به‌ر له‌ میژووی (سالنامه‌ی) زاین (Christian area) به‌ چه‌ندین سه‌ده، هونه‌ری به‌كاره‌ینانی لۆك زانراوه‌ له‌ یاباندا به‌كاره‌ینانی دمه‌گه‌رته‌وه‌ بۆ سه‌ده‌ی چواره‌م، لۆكیان بۆ مه‌به‌ستی هه‌مه‌جۆر به‌كار هه‌یناوه، میژووی نمونه‌ی نه‌و كه‌له‌وه‌لانه‌ی كه‌ له‌ لۆك دروست كراون دمه‌گه‌رته‌وه‌ بۆ سه‌ده‌ی شهمه‌م و، نه‌م هونه‌ره‌ جوانه‌ له‌ سه‌ده‌ی هه‌هه‌مه‌دا گه‌یشته‌وه‌ته‌ نه‌وه‌په‌ری گه‌شه‌كردن، گه‌لێك نیشی ده‌ستی وردی جوان له‌ لۆك دروستكراو دمه‌گه‌رته‌وه‌ بۆ سه‌ده‌ی نه‌زده‌م. لۆكی سوور، لای خۆمان بۆ داخستنی زه‌رفی نووسراوی میری و ده‌رگه‌ی قاسه‌ و شتومه‌کی تر به‌كار ده‌هێنرێت.

لۆكه

(القطن = Cotton)



ناوه‌ زانسته‌یه‌كه‌ی *Gossypium - barbadense*

په‌وه‌كه‌یكه‌ قه‌مه‌كه‌ی په‌قه‌ له‌ ته‌خته‌ ده‌چیت، نه‌زیه‌کی ۱-۲مه‌تر به‌رز دمه‌یتوه‌ كه‌ لۆكه‌ی پلداره، گوله‌كه‌ی گه‌وره‌ و زه‌رمه‌ سوود له‌و په‌شاله‌ سه‌پیه‌ باریكانه‌ی وه‌رمه‌گیریت كه‌ ده‌وری تۆوه‌كه‌یان داوه، نه‌و په‌شاله‌ به‌رته‌یه‌ له‌ سه‌له‌زێكی پاك. به‌ناوبانگه‌ترین ولات له‌ به‌ره‌مه‌یه‌ینانی لۆكه‌دا ولاته‌ یه‌كه‌گرتوه‌مه‌كانی ئه‌مه‌ریكا و هه‌ندستان و

میسره، لۆكه‌ خه‌ز به‌ ناوه‌وه‌یاوه‌یكی نه‌مچه‌ گه‌رم (دافه‌ی) ده‌كات. په‌شاله‌كان له‌ تۆمه‌كان دمه‌كرینه‌وه‌ به‌ ته‌واومتی پاك دمه‌كرینه‌وه، ئه‌نجا به‌ مه‌كه‌ینه‌ی هه‌لاجی (آلة الحبلج Carding machine) شی دمه‌كرینه‌وه‌ و هه‌تا ده‌چینه‌ شێوه‌ی ده‌زوویه‌کی درێژی نه‌ستوو. ئه‌نجا ده‌به‌ستریته‌ و ده‌به‌ستریته‌ (یشد Stretched) و باه‌دریته‌ (برم Twisted) و ده‌نێریته‌ بۆ په‌ستن. په‌شاله‌كانی لۆكه‌ له‌مێژه‌ به‌كار ده‌هێنرێت، هه‌رچه‌نده‌ له‌ كه‌تان و گوش كۆنتر نیه‌، بۆ یه‌كه‌مه‌جار له‌ هه‌ندستاندا هه‌نراوته‌ به‌ره‌م. چونكه‌ دانیه‌شتوانی ئه‌م ناوه‌چه‌یه‌ به‌ر له‌ داكه‌بوونی مه‌سه‌یح، به‌ چه‌ندین سه‌ده‌ جله‌یه‌رگی لۆكه‌یان له‌به‌ر كرده‌وه. دوا‌ی نه‌وه‌ دروستكردنی قوماش له‌ لۆكه‌ له‌ ولاتی فارس و میسریدا به‌لا‌وه‌بووه‌ته‌وه‌ و له‌ سالێ (۵۵۰)ی دوا‌ی زاینیدا گه‌یشته‌وه‌ته‌ نه‌روها.

لیتمۆس

به‌نگی گوله‌به‌رۆژه‌ Litmus

(صبغة عباد الشمس)

به‌نگه‌كه‌ له‌ هه‌ندێك قه‌وزه‌ ده‌ره‌مه‌یه‌نرێت بۆ ناسینه‌وه‌ی ماده‌ كیمیاپه‌یه‌یه‌كان (له‌ ماده‌ی ترشدا سوور

دەبىت و لە مادەى تفتدا شىن دەبىت). يان لە جۆرىكى تايبەتى پووەكى گولەبەرۆژە دەردەهينرئەت و بئى  
دەگوترئەت گولەبەرۆژەى چوويتى (عباد الشمس النيلي).

لېمۆى شيرين

(نومي حلو = ليمون حلو = Tangarine)

ناوھ زانستىيەكەى Citrus nobilis



دەوھەنىكى گەورەيە، بەقەمەر درمختى پرتەقال دەبىت. بۆ  
متوربەکردنى پرتەقال زۆر بەکار دەهينرئەت، بەرمەكەى  
زەردىكى كاله، تونكىلى بەرمەكەى تەنك و سافە. كپۆكى  
بەرمەكەى كەمىك شيرينە، بە تازەيى يان بە لىنراوى  
دەخورئەت يان ھەلەنگيرئەت (دەپارىزئەت). لېمۆى شيرين  
لە عىراقدا، زۆر دەپوينرئەت، لەگەل لېمۆى ترشدا لە بازار،  
لە زستاناندا زۆرە، بەلام تامەكەى وەكو پرتەقال و  
لالەنگى زۆر خوڤ نىيە.

\*\*\*





جۆره‌كانى قارچك

## مارچپوه

(الهليون = كشك ألاماظ = asparagus)

ناوه زانستیه‌کە (asparagus off)



میسری و یۆنانییە کۆنەکان ئەم پوومەکیان ناسیوه و لە مەیانسی پزیشکیدا بەکاریان هێناوه، چونکە دەرەوینشتنی ئاو و میز لە لەشەوه پتر دمکات. لە ھەر ۱۰۰ گرام لە مارچپووی تەپ و ناسکدا، ئەم مادە کیمیاییانە ھەیە:

پروتین ۱.۶٪، چەوری ۰.۱٪، کاربۆھیدرات ۱.۷٪، ئاو ۹۵.۳٪، جگە لە فیتامینی کاروتین و (B1) و (B2)

فیتامین (F) و فیتامین (C). ئەگەر مارچپوه لەگەڵ کەرە، ھێلکە، قەیماغ، ئاردا تێکەڵ بکەیت، دەبێت بە خۆراکیکی باش بۆ ئەوانەى تازە لە نەخۆشی ھەستاونەتەو و بۆ لاوازەکان. لەبەرئەوھش کە کاربۆھیدراتی کەم تێدايە، خۆراکیکی باشە بۆ ئەوانەى کە تووشی نەخۆشیی شەکرە دەبن، ئەو سلیلۆزیی کە لە مارچپوودا ھەیە، کاری پێخۆلە ئەستوورە خێرا دمکات، ئەمەش بۆ ئەو کەسانە باشە کە قەلەون یان پێخۆلەیان سستە. جگە لەمانە مارچپووە مادەى کاریگەرە تری وەکو ئەسپیراجین (Aspiragin) و گلوکوسید (glycoside) و کۆنېفیرین (Conifirin) و فانیلین (Vanillin) و پۆنى پەرەشەوبووی تێدايە. ئەمانەن کە وا لە مارچپووە دەکەن بۆ چارمکردنی نەخۆشییەکانی گورچیلە باش بێت، بەتایبەتی بۆ سووتانەوێ گورچیلە (التهاب الكلية)، جگە لەوێ بەشێوھەکی ناراستەوخۆ بۆ چارمکردنی بیریۆ (أكزیم) سوودی لێ وەرەگێرێت. ئەوێ شایانی باسە، کە مارچپووی سەوز فیتامینەکانی زۆرتر تێدايە وەک لە ھی سەبی، بەتایبەتی چونکە مادەى ئەسپیراجینی زۆرتر تێدايە، کە تامە خۆشەکەى دەدات.

## مازوو

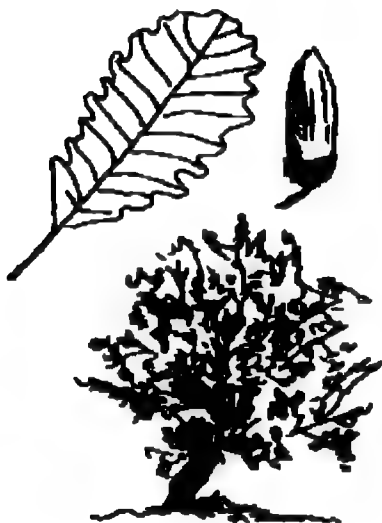
## العفص

gallnuts = nut galls = galla

مێروویەکی بچووک ھەبە پێی دەرگوتێت مێشی مازوو یان زەرەوآلەى گری (زنبور الانتفاخات = آبرة = عفصية - cynipidae = gall wasp = gall fly) ھێرش دەباتە سەر دارى بەرپو. لە جیھاندا لە باکوور و باشووری کیشوهری ئەمەریکا و کیشوهری ئەوروپا و باکووری کیشوهری ئەفریقا و ناوچە گەرمەکانی ئاسیادا ھەیە، ئەم زەرەوآلەى سەر بە خێزانی (سانیبیید cynipidae) یە لە پلەى بال پەردەبیبەکان (غشائیه الأجنحة hymenoptera). مێیەکانیان گەرا لەسەر شانە (أنسجة) گەشەدارەکانی پوومە (بۆیۆمە = معیل = host) دانەنێن، ئەو مێتۆلکانەى (یرقە larva) کە لە ھەلەاتنی گەراکانەو پەیدا

دېښ، له شانه کاني درمخته کان گهښه نېکمن، هرېرم له گهڼ گهښه کړدنی میتولکه کاند اگری (ناوساوی) لېسر درمخته کدا پېدا دېښت، پېدا بونی نېم گړنیان له پاستېدا کار دانه وېه کی (رد فعل) راسته وڅوڅه، له لایمن درمخته کوه، بهرامېر به بونی نېم میتولکه بیانېانېه له شانه کاند ا شېوه ی نېم گړنی دمرکېانېه (خارجي) پېوهندېی به جوری نېم زهرموالېه یان مېرووه هېه که بوو مته هوی پېدا بونیان، بې نمونه نېگړ یه جړ لېم زهرموالانېه هېرش بهرېته سر چنډ جړنک له دارې پرو نېم اگری پېدا بېو وکان زړ له پکتر دېچن. زهرموالې مازو به شېکی گړنګ له مېرووه کاني دارستانې دارې پروی سروشتی پک دېښت، لېسر نېوه پېوېست به لیکولېنه وېه کی باش نېکمن. له عېراقدا نېم گړنیانېه گړنګېه کی تایبه تیېان هېه. چونکه جړنکیان واته گړنی مازو سر چا وېه که بې باز رگانیتې ناوڅوې.

جړمکاني گړنی به پرو له عېراقدا:



له عېراقدا (٣٤) جړی جېاواز لهو گړنیانېه هېه که زهرموالې څېزانې ساینېدې، لېسر (٣) جړمکې پېو وکی به پرو پېدا نېکمن و، زړ دېښت که چنډ جړه گړنېه کی تری دیار یان نادیارېش هېښت. دېمن و ژماره ی نېم گړنیانېه که لېسر به پروی مازو (بلوط العفص *Quercus in fectoria*) پېدا دېښ، زیاتر جېاوازن وک لهوانې که لېسر دوو جړه به پرو وکې تر هېن، واته جړی به پروی رومی (ملول *Quercus gegilosps = velani oak*) و جړی به پروی (لویانې = *Quercus libani = lebanese oak*). بې نمونه (٢٢) شېوه گړی لېسر جړی پکېم و (١٥) شېوه لېسر جړی دوو و تېنیا (٣) شېوه لېسر جړی سېېه هېن.

نېم زهرموالانېه هېرش دېښه سر هېموو به شېکانې درمخت و گړی لېسر هېموو نېم به شانه پېدا نېکمن: گلا و گول و گړنکې و بهر و پمگ. به لام نېوان گلا و گړنکې پېسند نېکمن. گړنی مازو بریتېیه له ناو سانېیه که لېسر گړنکې کان پېدا دېښت، زړ لهو گړنیانېه ورد و ساکار و نادیارن زړېشېان گېوره و دیارن. هېندېک جار نېم گړنیانېه به دړیایې تېمن، لېسر درمخته که دېښتېه، به لام هېندېکیان که لېسر گلا کان پېدا دېښ له درمخته که جېا دېښتېه و دېکونه خوارو و.

مېژووی ژيانی زهرموالېه کان:

ژيانی زهرموالې مازو ژيانکې ساکار نېیه، لهو باره زانراو ودا، زړېه ی زهرموالېه کان سووړنکې ژيانی دوو بارمکراوېان هېه به دوو نېوه (جیل) نېوه ی پکېم پمگړی (جنس) نېر و مې دېښتېه بهرهم و نېوه ی دوو نېوه ناپمگړی دېښت تېنیا مې دېښتېه بهرهم. نېم گړنیانېه که له لایمن نېوه پمگړییه کهوه پېدا دېښ به زړی بچووک و نادیارن و لېسر گړنکې و گولېه کان دېښ، که چي نېو

گريڻيانهى كه له لايمن نډه نارېگزييه كډه پيدا ښېن گهرمن. نو گريڻ زوړانه كه به شينويه كى گشتى لىسر به پرووى (Infectoria) ښېن، له پايز و زستاندا، به پلهى يه كم گريڻى نډه رېگه زين، يه كيك له جوړمكاني نډه گريڻيانه مازوو و به كاري نو زرمډواله يه دروست ښېت كه به ناوى زانبارى *Andricus gallaetinc toriae* ناسراوه ومكو له زرمډواله ي گريڻدا، نډه ي نارېگزيي نډه زرمډواله يه كه مازوو دروست ښكات.

كاري جوړ و بارى پرووى بڼو (معيلى) به لىسر زرمډواله ي گريڻدا:

ژماره ي جوړمكاني زرمډواله ي گريڻ له ماوه ي (مسافه) كوردا، له عيراقددا ښكوړيت. هر چنده لهوه ښېت زوړيه ي جوړمكاني له هممو ناوچه كاني به پرووى چيكاندا بڼين. جوړى نو گريڻيانهى كه لىسر دارى به پرو هڼ به يي جوړى به پروكه و بارى نو درمخته ي كه گريڻكاني لىسر پيدا بڼوه، ښكوړيت: جوړى داريه پروكه.

نو گريڻيانهى كه لىسر به پرووى - *Quercus infectoria* پيدا ښېن لىگل نو جوړمن كه لىسر به پرووى *aegilops* پيدا ښېن، جياوازن، چونكه هريه كيك لم دوو جوړه به پرووه له پوليكى جياواز دايه. بڼ نمونه جوړى يه كم له كومه لى گريڻ هليگرمان دايه (حاملات الانتفاخات *Gallifera*) جوړى دووميش له كومه لى (*Dascia*)، يه ښگر ليرمدا به اورديك بكمين ښېنين كه: نو گريڻيانهى لىسر به پرووى لوبنانى (*Libanin*) هڼ لىسر به پرووى *spoligea* پيش هڼ. چونكه نډه دوو جوړه به پرووه له هڼان كومه لى. له عيراقددا ښستنيشان كورنى ناوچه نييه بڼ بوونى به پرو به يي به رزايى، به لام بوونى به پرووى مازوو له شيو و شوينه ليرمكندا ښېته هوى دروست ښېوونى گريڻ و نو زرمډواله ي كه نډه جوړه پسند ښكن.

ب- بارى درمخته كه:

۱- به شى كاني درمخته كه: بڼ نډه ي زرمډواله كه هممو سوړې ژيانه كى بيا ته سر، ښېت درمخته بڼو كه هممو به شى كاني پيوه يي. بڼ نمونه نو زرمډواله يه كه نډه رېگه زيه كى لىسر گول ښوى، ښگر گول كم بېت ښويش نرناكه ويي. له به نډه نو شوينانهى كه داريه پرووى پيرى كونيان تېدايه، يان قهكمه يان پراوته وه و تهنيا لى لاتهنيشتيان پيوه يه، ښيت كه زرمډواله يان تېدا ښېت يان هيچ ښېت زرمډواله يان كم تېدا بېت.

۲- تمه منى درمخته كه: له درمخته پيره كونه كندا گريڻ زوړ جوړه جوړ نييه وه له درمخته تازمكندا ښېنين. وا به رېگه ويي كه تمه من قهباره ي گريڻكان ښستنيشان ښكات، ليكولر- (باحث) (فخري ۱۹۷۱) ديويي كه داريه پرووه كونه كان له جوړى *infectoria* مازووى بچووكيان هيناوته به رهم كه چي درمخته تازمكاني هڼان جوړ له به پرو مازووى گهرميان هيناوته به رهم.

۳- كاري ناووهوا:

برى مازووى نيردراو (مصدر) به يي سال ښكوړيت، له سالانى خيرويه رېگه تدا بازرگانه كاني

موسل ۲۰۰۰ تەن لە مازوو ئەمگەن و دەفرۆشن، ھەندىك سالى ئەم بەرھەمە كەم دەبىتەو بۆ ۲۰۰ تەن. ئاۋوھەوا كار ئەكاتە سەر بېرى بەرھەمەكەى بۆ نەمۇنە ئەگەر زستانى ئەو سالى سەخت بىت بەرھەمى مازوو لە چىاكان كەم دەبىت.

۴- جياۋاۋى دەرھەتەكان: لىزە و لەۋى، ھەندىك دەرھەتى بەرپو ھەن، وا بەرھەمەكەن كە بىشەن بۆ ئەۋەى زەرھەۋالەى مازوو لىيان بۆرۈۋەكەت، كەچى توۋشەش نابەن، كەچى دەرھەتى تر ھەن لە تەنەشتەنەۋە بە زۆرى و بە شىۋەيەكى ئاتاساىى توۋش بەن. لىكۆلەرى ئاۋىراۋ (فەخرى ۱۹۷۱) گوتۋەتەى كە لە پارىزگەى سلىمانىدا، ھەندىك دەرھەتى زې (عەقىم) ھەن ھەرگىز مازوو ناگرن.

۵- خورپەۋىشى خۆمالى: بېرەنەۋەى ھەندىك دارىپوۋ يان بەجەنەشتەن دەرەگەرھەكانىيان كار ئەكاتە سەر جۆرھەكانى زەرھەۋالە لەۋ ئاۋچەدا، بۆ نەمۇنە، لە عىراقدا، پارىزگەى ھەۋلىز بېرىكى زۆر لە مازوو دەنەنەتە بەرھەم بە تەبەتەى لە ئاۋچەى پواندز.

مازوو: دەرھەتى مازوو زۆر كۆنە، تۆمارگەى ئەۋتۆ ھەن، واى پەشان بەدەن كە ئاشۋورپەكان مازوۋيان بەكارھەناۋە، ئاشۋورپەكان لەۋ ئاۋچەدا بەزىيان كە ئەمەق پەى بەلەن كوردستانى عىراق. بەھەى مازوو بۆ ئەۋ مەدە بەباخكەرە ئەگەرپەتەۋە كە تەبەدەتەى، بۆ نەمۇنە مازوۋى رۆھەلاتى تۈركىيا ھەتا ۶۰٪ و مازوۋى ھەلەب و باگورى سۈرىيا لە ۳۶-۵۸٪ لەۋ مەدەيەى تەبەدەتەى. ئەۋ مازوۋەى كە لە كۆنەۋە لە عىراقدا بۆ بەباخكەردەى پەستە بەكار دەنەنە ئىستان بە مەدەى بەباخكەرى تر گۆرپەرۋەتەۋە كە لە بەرھەۋەى ۋەلاتەۋە دەنەنەتەى، لە مازوو ھەزەنتەرە و سى ئەۋنەنەى مازوۋى خەزەنتەرە لە كارمەكەدا. بەلام ئىستانكە مازوو دەنەنەتەى بەرھەۋەى ۋەلات. لە پەشەسازى مەرمەكە و بەرماندا بەكار دەنەنەتەى. مازوو لە زۆر ئاۋچەى باگورى عىراقدا كۆ ئەگەرپەتەۋە، ئىستانكە بەرھەمى پارىزگەى سلىمانى ۵۰ كىلو مازوۋە لە ھەر دۆنەمەكەدا، ئەۋ زىانەى كە بە دارستانى بەرپو ئەگەرپەتەى لە ئەنچەى بەرپەۋە بۆ سوتاندەن، زۆر لە بەرھەمەنەنەى مازوو كەم ئەكاتەۋە ئەۋ مازوۋەى كە ھەمەۋ سالىك ئەكاتە موزس بۆ ناردەنە بەرھەۋەى ۋەلات ۵۰٪ لە رۋاندز و ۲۰٪ لە سلىمانى و دھۆك، لە ۱۰٪ لە زاخوۋە دەت، ئەم پەژانەى بەرھەمەكەش بە پوۋەرى دارستانە باشەكانى بەشە ھەمەجۆرھەكانى ئاۋچە چىاۋىيەكانى بەرھەمەن. كۆكردەۋەى مازوو لە ھەندىك ئاۋچەدا، لە مانگى تەموزدا ئەست پەى ئەكات، كۆكردەۋەشى ھەتا مانگى تەرىنى دۈۋەم بەرھەۋەم دەبىت. لە سەرمەتەى ھەزەمەكەدا ئەنكە مازوو بەچوۋە، بەلام لە كۆتەيى ھەزەمەكەدا گەرە دەبىت، پەژەى مەدەى بەباخكەر لە مازوۋە بەچوۋە سەۋەمەكاندا كە بە كوردەى پەى بەلەن (مازۋەى شەن)، زۆرتەرە ۋەك لە مازوۋە پەگەشەۋە سەپپەكەدا كە بە كوردەى پەى بەلەن (مازۋەى سەى). ئەزىكەى نەۋەى ئەۋ مازوۋەى كە لە سالىكەدا ئەكاتە موزس سەۋە و نەۋەكەى تەرىش سەپپە (مەيەۋە زەردە). ئەزىكەى تەنەك لە مازۋەى سەۋ (۲۱) دىنارى زەنتەرە ۋەك لە ئەزىكەى مازۋەى سەى. بېرى مازوۋەكەش بەپەى سالى ئەگەرپەت. لادىيەكان بەرھەۋەم لە كۆكردەۋەى مازوۋەدا، چ لە دىھەتەكاندا چ لەلەى بازەرگەنە ۋەكەلەكان يان لە موزس خۇيدا. بازەرگەنەكانى موزس لە سالى ۱۹۷۱ تەنى مازوۋيان بە ۱۷۰ دىنار لە لادىيەكان كەپەۋە و وا بەتەمەۋەن كە تەنى (۲۱۰) دىنارىيان بۆ ئەكات، لە سالى ھاتدا ئەزىكەى (۲۰۰۰) تەن مازوو لە موزسدا ئەگەرپەت و دەفرۆشەت. لەم

خشتیهدا بری ئو مازووهی که نئیراوته نهرهوهی ولات به گویرهی سال پیشان دراوم دهبیت نهموش بزانی که بهرهمهکه له ماوهی نهم (۱۰) سالهی دواییدا زیاتر بووه و نرخهکهشی باشتو بووه خشتهیهک بری ئو مازووانه نهرمخات که نئیراوته نهرهوهی عیراق له سالانی ۱۹۵۸-۱۹۶۹دا.

سال	بر په تن	نرخ به دینار	شوینی بۆنیراو
۱۹۵۸	۹۲۸	۱۲۱.۵۳۲	لوینان و بهریتانیا
۱۹۶۰	۸۱۶	۱۰۱.۸۵۲	هۆنگ کۆنگ و ولاته یه ککرتوو مگانی نهمهریکا
			یابان، سووریا، ئهلمانیای رۆناوا، ئیران
۱۹۶۸	۱۵۱۹	۲۳۶.۲۶۸	لوینان
۱۹۶۹	۱۱۱۲	۱۸۰.۹۵۴	لوینان

ناشتنی درمختی مازوو:

ئێستاکه له زۆر شویندا ئهوهنده بایهخ به پواندنی داری مازوو نادریت، جاران داری بهپووی مازوو (infectoria) له شوینی باشد، به تمنیا وازی لێ بههینرا و داربهپووی فالونیا Valonia (ملول = aegilops)یش بۆ لهوهری ناژهل و برینهوه (سووتهمهنی) تهرخان دهکرا، بهلام ئێستاکه به بوونی ژماریهکی زۆر له گهله و گا و مهر و بزنی به زۆریوونی ژمارهی دانیشتوان پهیوستیهکی زۆر به داری بهپوو پهیدا بووه، به رادهیهکی ئهوتۆ که ههرسێ جۆره داربهپروهکه، بهبێ جیاوازی، بۆ لهوهر و برینهوه بهکار بههینرین، ئهو ههولانهش که بۆ پترکردنی زهرههوالهی جۆره مازووهکانی تر دراوین، ههرهم سهرکهوتوو نهبوون، چونکه له توانادا نییه وا له نهوه پمگهزییهکان (الاجیال الجنسیه) بکریته که له ناوخرانداندا زاوژی بکهن و گهرا دابنن، گهرچی ههندیک سهرکهوتن به دهست هینراوه به پێگهی هاندانی ئهو مێیانهی که به شیوهیهکی نارمگهزییانه زۆر دهبن که گهرا دابنن.

تیپینی: نووسهر ( د. جلیل) نهم وتارهی به کهمیک دهستکارییهوه له بلارکراوهی ریکخراوی خوراک و کشتوکالی دهولتانهوه لهبارهی میرووهکانی دارستانی عیراقهوه وهرگیراوه.

دارمازوو (شجرة العفص Quercus infectoria oliv) درمختیکه قهبارهکی مامناومندییه، ههندیک جار بهرزیهکی دهگاته (۱۰-۲۰) مەتر. توێکلیکی پوولهکیی قاوهیی هیه. گهلاکهی وهریو و ئالوگۆپه. لاسکیکی کورتی هیه. پووی سهروهی گهلاکهی بریسکهداره و پووی ژیرهوهی تووکنه، شیوهیهکی هیلکیمی هیه قهراغهکی پهل یان داندان و بێ دپکه. نهم درمخته سهرچاوهیهکی سهرمکییه بۆ مازوو (عفس Gall) هینانه بهرهم. دهنگه مازووهکەش له ئهنجاسی ئهوهوه دروست دهبیت که گوپکی درمختهکه تووشی جۆره میرووهک دهبیت له جۆری = (Cynips gallae) = (Cynips Sptinctoria) دهنگه مازووهکه رهنگیکی زهردی کالی یان خۆلهمیشی کالی هیه. شیوهکی خره، تیرهکی نزیکهی ۲سم دهبی، بهزۆری مازوو لهسهر درمختی بهپووی Q. infectoria ههندیک جاریش لهسهر بهپووی Q. aegilops پهیدا دهبیت، مازووی خۆمآلیش ههر بهناوی ئهو مازووهوه ناوئراوه کۆکردنهوهی مازوو لهلاین دانیشتوانی ئهو ناوچهیه و له مانگی تشرینی یهکهم و دوهمدا دهبیت. مازوو به پهکێک له

سرچاوه گرینګه‌کانی بازرګانی دامنریت و نمڼدریته دهره‌وی ولات. له ۶۰٪ ګی کښی لمنګه مازوو بریتیه له مادی دباخکر، جګه له‌وه مازوو هر له کونه‌وه له میانی پزیشکید، به تاییه‌تی بۆ چارمکردنی نه‌خویشی ګرانه‌تا (تیفونید) به‌کار هینراوه و له بازرګانیدا ومکو سرچاوه‌یک بۆ مادی دباخکر و ړمنګ دروستکردنی مرمکب به‌کار هینراوه داری مازوو له ولاتانی تری ومکو یونان و قوبرس و تورکیا و لوینان و فله‌ستین و سووریا و باکوری نیرانی‌شدا همیه.

مادی دباخکر (المادة الدابغة = تانین = Tannic acid (gallo tannic acid, tannin)

مادیه‌کی سروشتیه به زوری له‌بهری مازوو توکل و همدنک به‌شی تری پرومکدا همیه و په‌کیکه له به‌رمه‌مه‌کانی ترشی ګالیک (حامض الکالیک gallic acid). توژنکی میله‌و زهره، به شیوه‌ی توپه‌نیکي شیوه نیسفه‌نجی همیه، بی بونه. نمگر بخریته به‌ره‌تاو ړمش دانمگریت، تامیکی ګیری (قابض) به تینی همیه. له ناو و نمک‌هولدا دمتوخته‌وه. له ګیراوه‌ی توژی (ه‌ار‌اوه‌ی) مازوو له‌ناو نمک‌هولدا پوخته نمک‌ریت. له دروستکردنی مادی (تاننات Tannate) و دباخکردن و جیگرکردنی ړمنګ و پروکه‌شکردن به کاره‌با و پوونکردنه‌وی شراب و ترشاندن (تخمیر Brewing) و مرمک‌بی نووسین و دهرمان لابردنی بونی پونی خاو و وینه‌مگرتنی فوتوګرافی و کاغز و چارمکردنی سوتاوایی ساکار له پښتدا و له چاپی به‌ریدندا (الطباعة الحجرية Lithography) به‌کار دیت.

ماش (Green gram = Mung bean)

ناوه زانستیه‌کی Vigna nilotica = vigna radiata

ګیاپه‌کی سالانه‌ی قیته نریکه‌ی ۱۵-۶۰ سم به‌رز نمېته‌وه، شیوه‌ی هیلکه‌بییه، زهری میله‌و سه‌وزه، له عیراقدا، به‌رمه‌میکي هاوینه‌یه. سرچاوه‌کی هیندستانه، له ناوچه ګرمه‌کانی خړوکی زهویدا به‌روینریت. به‌رمک‌شی به سه‌وزی (فهریکه ماش) دمخورت، دوی جیاکردنه‌وی توکم‌کی، پروکه‌که به شیوه‌ی نالیک یا په‌ینی سه‌وزه به‌کار دیت. پسرپو به‌رکیل (Burkill) له سالی ۱۹۳۵ د گوتوویته‌ی که چینیه‌کان له مه‌لاین نم پروکه‌کیان رواندوخته‌وه و به سه‌وزی خواردوویانه، توکم‌کی به‌هایه‌کی خوراک‌ی زوری همیه و نریکه‌ی ۲۰٪ پروتینی تیدایه. پسرپو وات (Watt) له سالی ۱۹۸۲ د گوتوویته‌ی که: ماش به‌هایه‌کی زوری هه‌بوه له به‌رمانسازیی هیندیدا (Hindu) له دیوی دهره‌وه و ناوه‌وی له‌شدا، بۆ چارمکردنی روماتیزم (Rheumatisma) و نیفلجی (Panalysis) و نه‌خویشی کونه‌دای دهماری به‌کار هینراوه له میانی دهرمانسازیی ناسایی هیندیدا، ومکو مادیه‌کی به‌هیزکر (Tonic) به‌کار هینراوه. وا په‌چاو کراوه که بۆ چارمکردنی مایه‌سیری (بواسیر Piles) و نه‌خویشی جګر و به شیوه‌ی شلته (کماده Poulitice) له چارمکردنی دووملدا (خراج Abscess) به‌کار هینراوه، هره‌وها ومکو به‌رمه‌میکي خوراک‌ی و سرچاوه‌یک بۆ خوئ (ملح Salt)، له خواریمه‌نیدا به‌کار هینراوه. له عیراقدا توکم‌کی ومکو سه‌وزموات دمخورت و دهریت به ولاخ و ناژمل بۆ قلم‌وکردنیان، جګه له‌وه‌ی که پووشه‌کش هر به شیوه‌ی نالیک به‌کار دیت. نیبنولبه‌یتار (۱۲۴۰ ز) گوتوویته‌ی که ماش، له مراهش، به شیوه‌ی مادی خوراک‌ی پوینراوه. هره‌وها گوتوویته‌ی که نم پروکه له یه‌من پنی دمگورتیت (أقطن) و له‌ویوه براوه بۆ باکوری شغریقی.

مايره

(المر = Myrrha)

ناوه زانستپهكی (Commiphora Myrrha)

زهمقنکی ریسینییه، له قەدی درمختیک نەرمەهینریت پئی دگوتریت، مایره (Myrrha). درمختیکی بچوکه له دوورگی عەرەبی و رۆهلاتی ئەفریقیدا نەرویت. میسرپیە کۆنەکان له مۆمیاکردنی مردووکانیاندا بەکاریان دەهێنا. هەروەها له کۆنەوه سوودی له دروستکردنی مەلحەم و عەتردا هەبوو. بەلام بەزۆری وەکو بخورد له پەرستگەکاندا بەکار هێنراوە.

مالوینچە = مدید = Glory cow bind

بە ئینگلیزی Bell bind = fild bind weed

بە لاتینی (con volvulus ar ve nsis)



گیایەکی تەمەن درێژە، قەمەکی ساف و لوولەپیپە. خشوک یان خۆههلواسەر، گەلاکانی یەك لەدوای یەك، گولەکی پەنگ میخەکییە، هەندێك جاریش مەیلەو سەپیە، لە شێوی پەمەتی دایە، بەرەکی خەرە و دوو خانەپیپە، چوار ئەنگ تۆوی تێدایە، گیایەکی باوە له هەموو عێراقدا، زیان بە کشتوکال دەگەیەنێت، لەنێوان مانگی نیسان و تشرینی یەكەمدا گول ئەکات. پەمەکی مادە پەوانکەری (مسەل = Purgative) ی تێدایە. پئی دگوتریت کۆنڤولڤولین (Convolvulin) مالوینچە له مەیانێ پزیشکیتێ میللیدا بۆ پەوانکردن بەکار دێت. ئەگەر نازەل زۆری لێ بخوات پئی نەخۆش دەکەوێت، نیشتهای خواردنی کەم دەبێتەوه و دەمەوێت بپشیتەوه، بەرلەوهی نازەلەکە پئی بمریت، سەری شۆر دەبێتەوه وەکو خەوی لێ بکەوێت وایە.

مایریکا

(میریقة = شمعية بنسلفانية Maryica pensylvania Bay berry)

پوومکێکی بۆنخۆشی هەرمەم سەوزە بۆ رازاندنەوه بەکار دێت، بنەپەتەکی له باکووری ئەمەریکاومیه. توتکی پەمەکی بە سووبە بە شێوی پارچە پارچە هیه. بۆ دروستکردنی مۆم و بۆنی خوش بەکار دێت.

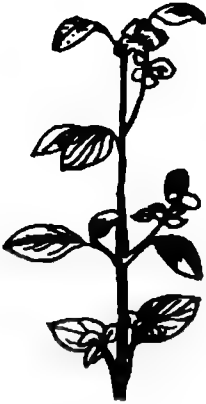


مرزنگوش = بمرزنگوش = گوی مشكه

مردقوش = مرزنجوش = سمسق = عتره = أذان الفار Sweet

marjoram = Annual Marjoram = marjoram

به زمانى زانستى (origanum majorana)



پووكىكى لىقدارى بۇنخۇشە. نىكەى ۳۰-۶۰سم بەرز  
دەبىتە، گەلەكەى درىژكۇلە و شىوہ ھىلكەبىيە، قەراغەكەى  
سافە، موودارە، گولەكەى ئىرخەوانى يان مەيلەو سەببە.  
ھىشوى گولەكەى ۸-۱۲سم درىژە تۆمەكەى وردە  
قاومىيەكەى تىرە. لە ناوچەى دەرياي سەببى ناوہراستدا  
دەپوئە، گەلەكەى خەرى سەوزى مەيلەو خۇلەمىشى

دەكرىت، گولەكەى مەيلەو سەببە، ئەم پوومەكە بۇنىكى خۇش و تامىكى عەترى مەيلەو تالى ھەيە، بە  
تۆ دەپوئەرىت لەدوايشدا شەتەكەى ئەگۈزىرەتەمە ھەندەك جار بە لقىش دەپوئە، دواى سى مانگ يان  
زىاتر بەرھەمەكەى دەدورەتەمە، كە گولەكەى ھى نەگات، سەرپەكەى لى دەكرىتەمە و لە سەببەردا  
وشك دەكرىتەمە و ا باشە پىش ئەمەى بەر بەكرىت، پۇنە پەرشەمەبوومەكەى لە گەلەكەىيان بەكرىت، لە  
ئەنجامى شىكرەنەمەى پوومەكە و شكەومەبوومەكەى ئەم مادانە بەركەوتون: ناو ۷.۶۱٪، پەرتىن  
۱۴.۳۱٪، پۇنى جىگەر (Fixed) ۵.۶٪ پۇنى پەرشەمەبوو ۱.۷۲٪، پىنتوسانس (Pentosans) ۷.۶۸٪،  
پىشال ۲۲.۰۶٪، خۇلەمىش ۹.۶۹٪ جگە لەمانە بىرىكى كەم لە تانين (Tanin) و ترشى يورسۇلىك  
(Ursolic) و مامەيكەى تال. گەلەى ئەم پوومەكە بە تەرى يان بە وشكى بەھايەكى زۆرى ھەيە بۇ  
بەمستەھىنانى مامەيكەى بۇنخۇشى ناياب، ھەرومەا بۇ تامخۇشكردىن بەرمانى چاك. گەلە تەپ و  
ناسكەكانى لە دروستكردىن زەلاتە بەكار دەھىنرەت، ھەرومەا بۇ بۇنخۇشكردىن سرکە (خل =  
Vinegar). تۆوہ بۇنخۇشەكەى لە دروستكردىن حەلوا (confectionary) و مەرەبا (مەرىيات =  
confitures) دا بەكار دىت، پۇنە پەرشەمەبوومەكەى، پۇنى بەرزنكوشى شىرىن، بە دۇپاندنى ھەلمى  
پوومەكە و شكەكەى ئەگىرەت. پۇنەكەى بى پەنگە يان كەمەك زەردە بۇنى گۈز بۇ (nutmeg) و نەعنای لى  
دەت پەنگە، لە ئەلكەولدا ئەتوئەتەمە ئەم پۇنە بە پامەيكەى زۆر لە دروستكردىن عەتر و سابوون و مەى و  
بەرمانى پەزىشكى باشدا بەكار دىت. لە مەيانى پەزىشكىدا بەپامەيكەى زۆر بۇ بەرگەپانى جومگە (التواء  
المفاصل Sprains) و كوتران (رضوض = كدمات = bruises) و ئىفلىجى لاق (Paralytic limb) و ددان  
ئىشە (وجع الأسنان = Toothach) بەكار دىت، پۇنەكەى بە گەرمكراوى وەكو شەتە (كەمادە) بۇ سەچوون  
بەكار دىت. بەرزنكوشى شىرىن بۇ بائەركردن (طارد للريح = Carmainative) و بەلغەم دەرکردن (منخم  
= expectorant) و بە شىوہى مامەى بەمەزكەر (مقوي = Tonic) بەكار دىت. خوساوەى، واتە چاى =  
نقىع (infusion) ئەم پوومەكە بە شىوہى وریاکەرەمە (منبه = Stimulant) و ئارمق پەنگەرەمە (معقف =  
Sudorific) و خىراپەنكردىن بىئوئىزى (مدر للطمث = emmengogue) و شىرەمردان (مدر للحليب  
galactagogue) بەكار دىت، ھەرومەا بۇ نەخۇشى بەرھەنگ (ربو = Asthma) و ھىستەريا = Hysteria  
و ئىفلىجى Paralysis بەسوومە، (بەپنى نوسىنەكەى پەسەز چەبرا) (Chopra).

مەزىنگۈشە كېۋىلە (نۇرىگانوۋ)

(حبىق الشيوخ = مرو = مردوقوش برى = خرنباش = مراحوز

(oregano = wild marjoram)

بە زىمانى زانستى (origanum)

نەعنەپەكى تەمەن درىژە بە شىۋەى دەۋنە - (origanum vulgare) بۇ تام و بۇنخۇشكردىنى خوارىمەنى و سەرچاۋەيەگە بۇ پۇنىكى عەترىي.

مەستەكى

(مصطكاء = Mastic)

بېنىشتى مەستەكى پىسىنكى زۇر كۇنە، بەلاى كەمەۋە بەر لە ۴۰۰ سال لە مېژۋى زاپنەۋە ناسراۋە لە درمختى مەستەكى (شجرة المصطكاء = ضرو Mastic tree = Lentisk)، كە جۇرىكە لە دارە بەن، نەرمەننرىت، درمختىكى بچوۋكە لە ناۋچەى نەرياي سېپى ناۋەرپاستدا نەپۇيت. بە سوۋدترىن جۇرى مەستەكى ئەۋەپە كە پىي نەگوترىت چىۋس (chios)، نەرچەنە كە ئەم رىسىنە بە شىۋەيەكى سىروشتى نەرمەنرىت، بەلام بۇ ئەۋەى بە لىشاۋ نەرىدرىت نەبىت لە نەندىك شۇنىدا تۇنكى قەدەكى بۇ لى بىكرىتەۋە (لەلە بىكرىت). نەندىك لە رىسىنەكە بە شىۋەى فرمىسكى تورتى زەردى شىۋە ھىلگەيىي بە قەدى درمختەكەۋە نەنۋوسىت، پاشماۋەكى نەرژىتە سەرزەۋىپەكە مەستەكى شارى بۇمباى (Bombay)، لە پارچەى نارىكى رەنگ شىرى پىكەتۋەۋە مەستەكى جۇرە ۋەرنىشكى لى دروست نەكرىت بۇ پۈۋەۋشكردىنى مەمەن و ۋىنە، نەرومەا لە بۇيەى پۇنى ناۋى (Oil and Water colors) و چاى نەردىندا (Lithography) و پىشەسازىي عەتر (Perfumery) و نەرمان، ۋەكو مادەيەكى چىمەنتۇ لە كارۋىارى پزىشكىتى داندە بەكار دىت، مەستەكى يەككە لە رىسىنە نەرە گران و چاكەكان.

مەعدەنۋوس

(مقدونس = كرفس رومى = بقدنوس = Parsley)

ناۋە زانستىيەكەى (Petroselinum - sativum)



گىپەيەكى دوو سالەپە نەندىك جارىش تەمەن درىژە، گۈلەكەى لە چەتر نەچىت، گەلاكەى بۇنخۇشە ۋەكو بەھارات بەكار دىت، پان نەكرىتە چىشتى شلە و زەلاتەۋە، لە سالى دوۋەمدا لاسكى گۈلەكەى نىزىكەى مەترى بەرز نەبىتەۋە، گەلاكەى لە چەند پەلكۈكەيەك پىكەتۋەۋە، گۈلەكەى زەرد پان زەردىكى مەيلەۋ سەۋزە بەرمەكى ۲-۳مەلەم درىژە مەعدەنۋوس لە شۇنى سارد و

شېنداردا دېرۈيت، بهكارهينانې پەينى نايترۈجىنى بۇ باش، چەند ھەفتەيەك، گەلاگەي لى ئېمىرئەتە. بەرمەكەي بۇنى مەدەنۈوسى لى ئېمىرئەت، بۇ مەبەستى بازىرگانئىتى بەكار دىت. گەلاگەي بە شىۋەي چاىى بۇ چارمەكەردنى نەخۋشىي (ئەسكەرىيوت) باش. گەلا ۋەرمەكە وشكراۋەكەي بە شىۋەي بەھارات بەكار دىن. گەلا تازەمەكەنى سەرچاۋەمەكەن بۇ ئاسن ۋەكالىسىيۇم ۋەكارۋىتىن ۋەترىنى ئەسكۈرىيەك. لە ئەنجامى شىكەردنەۋەي گەلا سەۋزەمەكەنىيەۋە ئەم مادانە بەرمەكەۋتۈۋن: شى (ئاۋ) ۶۸.۴٪، پۈتۈن ۵.۹٪، چەۋرى ۱٪ كاربۈھىدرات ۱۹.۷٪ پىشال ۱.۸٪ مادەي كانزايى ۳.۲٪ جگە لە كالېسىيۇم ۋە فوسفۇر، ئەم پۈۋەكە رەۋىشى مېزېكەردن (مدر للبول diuretic) ۋە يادەمەكەردن (طارد للريح Carminative) ۋە خىراپىنەكەردنى بېنىزى (مدر للطمث = Emmenagogue) ۋە ھىنانە خوارەۋەي تا (مخفض للحرارة Antipyretic) ۋە ھەيە، دەرمانىكە بۇ چارمەكەردنى پىشۋىي كۆنەندامى مېز، ئاۋۋى گەلاگەي بۇ كۈشتى مېۋى (Insecticide) بەكار دىت. گەلا ھاپراۋەكەي نەخۋشە سەر شۋىنى گەستى مېۋى. بەرمەكەي بۇ چارمەكەردنى ئەسپى (Lice) ۋە مەشەۋەكەنى سەر پىست بەكار دىت، ئەم پۈۋەكە لە ھەمۋە بەشەكانىدا پۇنىك ھەيە پىنى مەكۈترىت پۇنى مەدەنۈوس، بۇ بۇنخۋشەكەردنى خوارەمەنى بەكار دى.

#### مەرمەي

(المريمية ناعمة مخزنية = Sage)

ئاۋە زانستىيەكەي (Saliva - officinalis)



پۈۋەكەكى تەمەن دىۋە (مەمر perennial)، بەرمەكەي زوقمى زستان ناگىت، لەمەر ئەۋە نەبىت لە شۋىنىكى داۋىشاۋدا (مغطي = sheltered) پېۋىنرەت. نەشەت سالى دۈۋجار بە تۋۋ پېۋىنرەت، ھەرمەھا بە قەلەمىش دېۋىنرەت، جۈرەكى ھەيە بۇنى سېرى لى دىت، مەكۈترە خوارەمەنىيەۋە لەمەر ئەۋە گەپەكەي زۈرگەنەھايە، مەكۈترە ئاۋاخنى سكى مەشكەۋە.

#### مۇرد

(أس = ياس = حبالاس = مرسين = ريحان شامي = myrtle)

ئاۋە زانستىيەكەي (Myrtus communis)

دەۋەنىكى قەشەنگى ھەرمەم سەۋزى بۇنخۋشە لە ۲مەتر زىاتر بەرز نەبىتەۋە، گەلاگەي بچۈك ۋە زۈر بۇنخۋشە لووس ۋە شىۋە ھىلەكەي يان رەمىيە، قەراغەكەي سافە ۋە گۈلەكەي سې ۋە بۇنخۋشە. بەرمەكەي لە تىرئ نەجىت شىۋەكەي ھىلەكەي، پەنگەكەي پەشى مەيلەۋ شىنە، تۈۋەكەي لە شىۋەي گۈرچىلە داۋە، پەقە، لەنۋان مارت ۋە نىساندا گۈل مەكات. چەند جۈرەكى كشتوكالى لە مۇرد لە جىھاندا بىلاۋىۋەنەتەۋە، بۇ مەبەستى ئاۋۋىرى گەلا بۇنخۋشەكەي ئەم پۈۋەكە لە ئامەمەكەردنى خوارەمەنىدا

بە شىۋە بۇنخۇشكەرە ماددىيەكى بەھادارم گەلا و گولەكەى بۇ دروستكردى گولبەند (garland) بەكار نەمىنرەت، ئەو پۇنە پەرشەمبەوۋەى كە لە گەلا و گولەكەى نەمىرەت لە دروستكردى عەتردا (perfumery) بەكار دىت. ئەم پرومەكە بە پرومەكىنى پزىشكى دابمىرەت، گەلاكەى پەوشتى گىركەرى (قابض astringent) ھەيە، لەبەر ئەو لە چارمكردى نەخۇشپەكانى مېشك و فى (الصرع - epilepsy) و پشۋىيەكانى سىيەكان و گرفت (عسر الهضم = dyspepsia) و نەخۇشپەكانى گەم و جگەردا بەكار دىت، خوساۋەى واتە چاىى، (نقىع = decoction)، گەلاكەى بە شىۋەى شۇرەر لە كاتى برىندارىۋونى ناۋبەمدا (apthae)، بەكار دىت. ھەرومەا گەلاكەى بۇ چارمكردى بىرۇ (أكزىما = eczema) و برىن (جرح = Wound) و كولك (قرحة = Ulcer). بەرمەكى بۇ باىمكردىن (طارد للريح = carminative) و پەوانكردىن (إسهال = diarrhoea) و زەمبىرى (زحار = dysentery) و خوتنەزان (نزف دموي = haemor) و رۇماتىزم Rheumatism بەكار دىت. پەختەى ناۋى گەلاكەى دۇى باكتىرىا بەكار دىت. پۇنى مۇرد بە دلۇپاندنى ھەلمى گەلاكانى بە نەست نەمەوئەت، پەنگىكى زەرد و بۇنىكى تايىبەتى بوزنەرمەۋەى ھەيە، بۇ بۇنخۇشكردى سابوون و ناۋبەست بەكار دىت. پەوشتى پاكزكەرمەۋەى (مطهر antiseptic) ھەيە و لە چارمكردى پشۋىيەكانى كۇنەندامى ھەناسەدان و مېزۇدان بەكار دىت. بەرمەكى پۇنى سەرمەكى و ترشى سىترىك (citric) و ترشى مالىك (Malic) و تانىن (Tannin) و رۇسىنى (resin) تىدايە، بۇ بۇنخۇشكردى شەراب خوارمەنى بەكار دىت. مۇرد بە زۇرىى لە باخچەكاندا بە شىۋەى پەرزەن دەروىنرەت. تەختەكەى (دارمەكى) پەقە و بەباشى گرنج گرنج (محبب grained) نەمىرەت. دىمەنىكى پەنگەنەكى (مرقش Moittled) دلۇرەنى ھەيە، بۇ مەبەستى خەراتى (خراطة Turnery) بەكار دىت.



مۇردە كىۋىلە (آس برى = سفندر = ففندر)

butchers broom = knee - holly

بە زمانى زانستى (Ruscus aculeatus)

گىايەكى قىتى لىقدارى ھەردەم سەۋزە، لە كۇمەلەى زەمق.

چەند جۇرۇنگى ھەيە، لەۋانەش جۇرى (R. hypophyllum)

(hypophyllum) ئەم پرومەكە ۰.۷ - ۱ مەتر بەرزەمبىتەۋە،

قەد و لىقەكانى سافن، گەلاكەى تەنكە ۵ - ۸ مەلم پانە و

۱۲ - ۲۰ سم درىژە. پەنگەكەى سەى و مەيلەو سەۋزە.

بەرمەكى خرى مەيلەو ھىلەكەيىيە. پەنگەكەى سۈۋرىكى

قورمىزىيە. لە دەشتانەدا دەروىنرەت كە خاكەكەى لە گلىكى ررد (طمي = غرين = Alluvial) پىكەاتۋە

و ناۋى ھەيە، لە بەرزايى ۳۵ مەتردا. لە عىراقدا بەدەمگەن دەروىت تەنبا لە ئەبوغرىب ھەيە. لە

ولاتانى تردا لە ناۋچەى دەرياي سەيى ناۋەرەست و (نىسپانبا، فرەنسا، نىتالىا، يۇنان، تۈركىيا،

قەفقاس، باكورى ئەفرىقىا، مەراكش، لىبىيا). ئەم پرومەكە ناۋىبانگىكى باشى نەركردۋە لە

نەرمانسازىي كۇندا. پەسپۇزان تاكەۋۇلم و درار ۱۹۵۴ ز گوتۋويانە كە لەلايەن گىياناسەكانەۋە، لە كۇنەۋە

پوتینراوه. ھەرومھا پەسپۇز ستاوت (Stout) سالى ۱۹۳۵ز، دووبارەى کردووتەوھە كە ئىستاش ھەر لە باخچەكانى مىسردا دەرپوتنریت بە ناوی (قغندر) یان (سفندر) ھوم ھەرومھا نەم پوومكە لە لا یەن نووسەرە گریكى و پۇمانییەكانەوھ ناوی براوھ جگە لە فەیلەسوف و زانا ئیوفراستەس (theophrastus) ۳۷۰-۲۸۵ بەرلەزاین، كە لەژێر ناوی (Daphne lexicandrea) دا باسی کردووه. ھەرومھا پوومكزان دایۆسكۆرایدس - Dioscorides) لە سالى (۷۸) زاینیدا لە كتیبی (Materia Medica) وەكو پوومكى پزىشكى باسی کردووه.

مۆردۆكە = تری شینە

نب الأمرأج «أویسة» = bil berry = Blue berry

ناوھ زانستییهكى (Vaccinium myrtillus)

دەومێكە لەنێوان مانگی نیسان و تەموزدا گۆل دەرگرت بە برێكى زۆر بە شێوەى كۆمەڵەى چر لەناو دارستان و زەلکاوەكاندا دەرپوت، لە گەرمكانەوھ بەرمو چیاكانى لە ناوچە پۆلى و فێنگەكانى نێومخپۆكى باكوری زەویدا دەرپوت، بەلام لە پۆنان و چیاى ئەتلەسى و مەغرییدا ناپوت. ئەو بەشەنەى كە بۆ مەبەستى پزىشكىتى بەكار دەهێنرێن، بریتین لە گەلا و بەرە وشكەو مەوومكانى، بەرمەكى لەبەر ھەتاو یان سیبەرییدا وشك دەرگرتەوھ بەرە وشكەكى بى بۆنە. گەلاكانیش لەنێوان حوزمیران و ئەیلوولدا لەلقەكان دەرگرتەوھ و كۆ دەرگرتەوھ و بەھەمان شێوھ وشك دەرگرتەوھ، ۱۰٪ مادەى دىباخكەر و برێكى زۆریان لە شەكر و مادەى پەكتین و ترشى ئەندامى و بۆیەى تێداپە. دەبنە ھۆى گیرکردن و قەبزى لە پىخۆلەدا. گەلاكەشى دەبێتە ھۆى ھێنانە خواروھى ناستى شەكر لە خوێندا و كاریكى ھاكژكەرەوھى سووكەلەش ھەبە لە نەخۆشییەكانى گورچیلە و مێزلەندا. پوختەى بەرمەكى بۆ چارەكردنى سكچوون و لەبەم وەردان (غرغرة). ئەو مادەى كە لە گەلا و تۆنكى بەرمەكى پوختە دەرگرت، پۆلى ھەبە لە چارەكردنى نەخۆشیى شەكردا، ھەرومھا بەرمەكى كە شین و شیرینە بە شێوھەكى فراوان و راستەوخۆ وەكو خۆراك بەكار دێت. دڵزێن گواپە بەرمەكى بۆ چارەكردنى ناو بەند (استسقساء = Dropsy) بەسوودە، ھەرومھا دەرگرتە (براندی) و (جەن) ھەو بۆ مەبەستى پزىشكىتى بەكار دێت. نەم پوومكە تەنیا بە شێوھەكى دەشتەكى ھەبە. پەسپۇزى ئەلمانیاىى (ئەبیس ئەكارد) وەكو دەرمانىكى پزىشكىتى نەم پوومكەى لە سەرەتای سەدەى دوازدەمدا تۆمار کردووه.

مۆز

(موز Banana)

ناوھ زانستییهكى (Musa sapientum)

وشەى (بەنانا) لە زمانى سیرالیونى ئەفریقایایىیەوھ ھاتووه، مۆز وشەىكى عەرەبىیە، لە ناوھ مىسرىیە كۆنەكەمەوھ (مۆز Mauz) وەرگیراوه، ھەندێك سەرچاوەش دڵزێن كە لە ناوی ئەنتۆنیۆس موسا، پزىشكى ئیمپەراتۆرى یەكەمى پۇمانى ئۆلتافىوس ۶۴-۱۳ بەرلەزاین وەرگیراوه لە خێزانى مۆزىیەكانە (Musaceae) لە پەگەزى مۆزە (۲۵) جۆر دەرگرتەوھ نزىكەى (۲۰) تەحر مۆز لە جیھاندا دەرپوتنریت،



مۆز لە ناوچە ئیستوائییە شێدارمکانی جیهاندا دەرۆیت، لە ئەفریقایاوه بۆ ئەویەری رۆهلات و دوورگەکانی زەریای ھێمن، لەم شوێناندا مۆز بە خۆراکیکی سەرەکی دانەنریت. ھەروەھا لە ولاتە عەرەبییەکانی میسر و سوودان و سۇمال و لوپنان و ئوردن و یەمەندا دەرۆیت، ھەروەھا کەمبێکیش لە عێراقدا (لە بەسرە و بەغدا). بەرھەمی سالانەی مۆز لەم سالانەی دوایدا گەشتوووتە (۲۵) ملیۆن تەن. بە خەلف واتە برالە (فسیل) زیاد نەمات، خەلفەکان لە پوومکە کە نەکرێنەو نەبێن بۆ پواندن لە کێلگە تاییەتیدا. وا باشە کە خەلفە پواومکان بە گەلای وشکی مۆز داپۆشرین بۆ پاراستنیان لە ھەتاو لە ھاویندا، ھەروەھا داپۆشینی ھێشویی بەرمەکی (قنو

= سباط) بۆ پاراستنی لە ھەتاو. درۆینەکەشی بەو نەبێت کە لە ژێر ھێشوومکەو لە دووری ۳۰ سم بېریتەو. نەبێت ھێشویی مۆز بە سەوزی بېریتەو نەوێک بە پێگەییوی، ئەویش لە کۆتایی ھاوین و سەرەتای پایزدا نەبێت.

تەحرەمکانی مۆز:

۱- مۆزی گرگنی چینی (القزمي الصيني Chinese dwarf) نەمە بە ناویانگترین جۆری بازرگانییەتی و لە زۆر ولاتدا دەرۆینریت، بۆ نموونە لە باشووری کالیفۆرنیادا. ئەم تەحرە ۱۸۰-۲۴۰ سم بەرز نەبیتەو. گەلاکەکی سەوزی تێرە بەرمەکی ۱۰-۲۰ سم درێژە، پێگەکی زەردێکی بریسکدارە لە کاتی پێگەییندا. کۆکەکی شیرینە، شەکرکی زۆری تێدا، تەپ و پاراو و تامخۆشە، ئەمەیان دواي ۱.۵-۳ سالی بەر نەگرت، پێشی نەگوتریت مۆزی ھیندی.

۲- تەحری مەکسیکی Maxican dwarf

نەمە نزیکە ۲۱۰-۲۷۰ سم بەرز نەبیتەو و دواي ۲-۳ سالی بەر نەگرت، بەرمەکی زەردە نزیکە ۲۰-۳۰ سم درێژە، تامەکی شیرینە.

۳- تەحری سێوی (الصنف التفاحي Apple) نزیکە ۴۵-۵۱ سم بەرز نەبیتەو. بەرمەکی ۱۰-۱۲.۵ سم درێژە کۆکەکی سەیی کریمی و کەمێک پەمەیی، دواي ۱.۵-۲ سالی بەر نەگرت.

سوودی مۆز:

مۆز میویمەکی نایابە، چونکە بە ئاسانی پاک نەگرت و بە باشی نەجووریت و نەخووریت و تامەکی خۆشە و گەرمییەکی باش ھەمدا بە لەش (مۆزێکی ۱۵۰ گرامی، ۱۳۲ کالۆری گەرمی ھەمدا بە لەش)، جگە لەوێ کە بێکی باش لە فیتامین و خونی کانزایی تێدا. بەلام پڕۆتین و چەوری کەمە. پێکھاتەکی بەم جۆرە: ناو ۷۲-۷۸٪، شەکر ۱۶.۹۶٪، پێشال ۱.۲۵٪، نیشاستە و تانین ۳٪،

پروتين ۰.۷۹٪ چەۋرى ۰.۹۸٪ ترشەكان ۰.۳۴٪ فېتامېنەكانىش ومكو فېتامېن (C) كە بۇ نەخۇشى سىكەرئى (أسكرېپوت) و فېتامېن (B) بۇ پۇماتىزىمە و سوتانەۋى بىمارمەكان و فېتامېن (A) بۇ گەشەكردنى لەش و كەمىك لە خوتى كانزاكان ومكو مس و ئاسن و فوسفور و فلورېن.

مۇز لە مېژودا:

لە كىتېپىكى ناسىيى كۇندا كە بىگەرپتەۋە بۇ سالى ۳۰۳ بەرلەزاين، باسى رەۋىشت و سوۋدى مۇز كراۋە، ھەندىك كەس ناۋيان لېناۋە خۇراكى ھەكىمەكان (طعام الحكماء) چونكە پىاۋ ماقولەكانى ھىندىستان لەژىر سېبەرەكەپدا دانىشتن و بىرەكەپان بىخوارد، زانائى گرىكى گەرە پلىنى (Pliny) لە سالى ۶۹ تى زابىندا باسى سوۋدى مۇزى كىردوۋە، ھەندىك ھۇزىش گوتوۋىانە كە مۇز سىۋەكە ئادەمە يان مۇزى بىمەشتە. ھەر ئەۋ مېۋەش بۈۋە كە خواردنى بۇ ئادەم و ھەۋا ھەرام بۈۋە. پوۋمەكان ئىقان گىست Evan Guest لە سالى ۱۹۳۳ دا گوتوۋىتى: مۇز لە باخچەكانى بىسەرە و بەغدادا پوۋنراۋە و بىرىشى گرتوۋە. مۇز پوۋمەكىكى كۇنە، خەلكى مالىزىيا بەر لە ھەزاران سالىۋە ناسىۋىانە، لىرەۋە لە سالى ھەزارى بەرلەزاين بەرە ھىندىستان و ئەفرىقىا چوۋە. ئەسكەندەرى گەرە لە سالى ۳۲۷ بەرلەزايندا لە ھىندىستان دېۋىتى. غەربەكان لە سەۋى ھەۋتەم و ھەشتەمى زايندا بەرەۋە ۋاتەكانى بىرىى سېى ناۋەرپاست بىردوۋىانە. بەلام مۇز لە سەۋى شازىمەۋە بەرەۋە نەمەرىكا چوۋە، بەتايىبەتى ناۋچە ئىستۋانىيەكانى ئەمەرىكا ومكو بەرازىل و ئەكوادور و فەنزۋىلا و ھەندۇراس و پەنەما. ئەم ۋلاتانەى كە باسمان كىردن ۳/۴ تى بەرەۋى مۇزى جىهان دىھىننە بەرەۋە، دۋى ئەمانە ئەفرىقىا ئىنچا ھىندىستان ئىنچا تاپلەند و فلىپپىن. ۋاباشە كەبەرى مۇز بەسەۋى لى بىكرىتەۋە ۋاتە بەر لە پىگەپىنى بە ۲-۳ ھەفتە. بە پاپۇرى تايىبەتى نەنئىدرىتە بىرەۋى ۋلات، پىۋىستە ئەۋ پاپۇرپانە بىزگى ساردكردنەۋەپان تىداپىت، بۇ ئەۋەى كە لە پەلى ۱۱-۱۲ سەدىدا مۇزەكە بىلئىتەۋە بەلام بەزۇرى دۋى ئەۋە، مۇزەكە بۇ ماۋەى دوۋرۇز لە پەلى ۲۱ تى سەدى و ئىنچا

بۇ ماۋەى ۴-۶ رۇز لە پەلى ۱۸ تى سەدىدا بىلئىتەۋە بۇ ئەۋەى ھەلىت (تخمىر).

مىنا

مىنا = رعى الحمام = ناظلى

Verbena = Vervain = Verbena officinalis

بىلئىن ئەۋ بىرمانانەى لە گەلا و گۈلى مىنا بىرەۋەپىنرەت بۇ چارەكردنى پىشۋى بىمارى (الاضطرابات العصبية Nerval disorders). ھەندىك كەس لەۋ باۋەرەدېۋون كە ئەمەر پارچەپەك لەم پوۋەكە بىكرىتە مل سەرنئىشە لادىبات.

مىنالەناۋ و باخچە و سەرەپى و پەرۋىندا بىرۋىت گىايەكى سالانە يان تەمەن دىرۋە، ۳۰-۶۰ سم بەرز بىلئىتەۋە



گەلاكانى بەرامبەر يەكن، شىۋە ھىلكەيىن، لاسكەكانيان كورتىن، قەدەمكى چوارسوۋچە. لەنئوان مانگى حوزەيران و ئەيلوولدا گۈل دىمكات، گۈلەكەي بە شىۋە كۆمەلە گۈلە گەنمە، سوور و مەيلەو شىنە. بەشە پزىشكىيەكەي برىتتيە لە گەلا و لاسكى گۈلەكانى. مادەي كارىگەر تىيدا برىتتيە لە پۇنى پەرشەۋەبوو، مادەي تال و بىياخكەر مادىيەك كە دەرراۋى جگەر و سېل و لوۋى مەمك (شىر) مىز پتر دىمكات. بەكارھىنانى:

أ- لە دىۋى دەرۋە: چاييەكەي بە گەرمى لە نەم و دەرەدەيت لەكاتى ئالوۋكەوتن و سووتانەۋەي ناۋدەمدا، ھەرۋەھا بە شىۋە شەلتە (كەمادە) دەرەتتە سەر برىن بەتاييەتى برىنك كە بۇگەنى كرەدەيت. بۇ ئامانەكرەدى چاييەكە: كەۋچكىكى گەۋرە لە پوۋمەكە نەكولنەيت و نەپالئورەيت و، ۋازى لى دەرەيتتە ھەتا شەلتەن دەرەتتە ۋەجا بەكار دەرەيتتە.

ب- لە دىۋى ناۋە: خواردنەۋەي چاييەكەي بۇ چارەكرەدى لاۋازى گىشتى لىش و پىشۋى تەمەنى ناۋمىدى ۋەكو سەرئىشە و ۋەۋىزى گۈي، دەرەكوتى، پىشۋى دەرۋەي و چارەكرەدى كەمخۋىنى و ئاۋسانى جگەر و گورچىلە.

## مېنتۇل

Menthol

مادەي سېيى بلورى فەشەلە بۇنكى تاييەتى ھەيە، پىكەنەرىكى سەرمەيە لە پۇنى (ئارەقى) نەعنادا، مادىيەكى ئەلكەۋىيە لە پەلە ۴۲-۴۵ شەل دەرەتتە ۋە بە ئاسانى لە ئىشەر و كۆرۈفۈرم و تۈنەنەرە ئەندامىيەكانى تەدا تەۋىتەۋە، لە پزىشكىدا بۇ چارەكرەدى ئازارى دەرەي و كەمكرەنەۋەي سووتانەۋەي پەردەي چەلمىن و پىست بەكار دەيت، ئەم مادىيە لە كارگەشدا دروست دەرەيت، ئەم مادە كىمىيائىيەنەي كە تىيادان:

شى (ئار) ۸۳٪، پەۋتەن (۴،۸٪)، چەۋرى ۰،۶٪، كاربۇھىدرات ۸٪، پىشال ۲٪ مادەي كانزايى ۱،۶٪ جگە لە كالىسيۇم و فوسفۇر و مىس و ئاسن و كارۋتەن و فېتامىن (A) و رايبۇفلاڧىن.

مىخەك = دارمىخەك = مىخەكى مىخەكەند

(قرنفل = قرنفل)

(Clove tree) (Aranful = Aranful aswad)

ناۋە زانستىيەكەي *Eugenia caryophylla-ta = Eugenia aromatica*

دەرمەتتىكە لە ناۋچە گەرمەكاندا دەرەيت، گۈلە و شىكرەۋمەكەي (ۋاتە خۇنچەكەي) بەرلەۋەي كە نەم بىكەتەۋە، بە بەھارەتتىكى گرەنگ دەرەيت، لە غىراقدا ئارەيت. دەرمەتتىكى بچوۋكى شىۋە قوۋچەكەيە، ۹-۱۲مەتر بەرز دەرەتتەۋە لە مۇلەكاس (Moluccas) كە ناۋچەيەكە لە ئەندەنوسىيادا تەنبا ھەر لە دورگە بچوۋكەكانى: تىرنەيت، تىدۋرى، مۇرتى، ماكيان، بائيان، دەرەيت، پىش ھاتنى بەرىتانىيەكان بۇ ھىندىستان ھىندراۋەتە ۋلاتى سىلانەۋە (Ceylon). لەۋىۋە ھىندراۋەتە غىراقەۋە لە بازاردا بە شىۋەي



به‌هارات (Spice) فروشراوه میخک (cloves) بریتیه له خونچه وشکه نه‌پشکوتووه‌مکانی گوشتی  
 نه‌خونچانه نه‌چرینه‌وه و له‌بهر همتاودا وشک نه‌کرینه‌وه، کاتیک که په‌نگه‌میان به‌بیت به‌قووه‌ی  
 تیرکز نه‌کرینه‌وه، نه‌م پرومکه خاکی لماوی به‌پیت و زهویی لیژ په‌سند نه‌مکات همتا به‌رزایی ۵۷  
 میخک به‌تور نه‌میت. به‌لام ۶-۵ هفتی نه‌میت همتا چه‌کمره نه‌مکات، که دره‌ی شته‌ی  
 (نه‌مامه‌که) نه‌گاته ۲۸-۳۰ سم، نه‌گویندینه‌وه بۆ باخیک و له‌وی نه‌روینریت، به‌مهرجیک ماوه‌ی نیوان  
 هر نه‌مامیک و نه‌وی تر ۴-۷ متر بیت، که ته‌منی درمخته‌که نه‌گاته ۷-۸ سال، یه‌کم به‌ره‌م  
 (نوخشه) نه‌مات. له‌م کاته‌دا هر درمخته‌ی ۳.۶-۶.۵ کیلوگرام له‌میخکی وشک نه‌مات، له‌مه‌یدانی  
 بازرگانیدا میخکی پینانگ (Penang) به‌باشترین جوړی میخک دانبریت له‌پواله‌دا، چونکه نه‌مک  
 گه‌ورمه و په‌نگینی مه‌یلو سووری بریسکه‌داری مه‌یه. به‌لام میخکی (نه‌مبونی - Ambonia) به‌جوکه  
 میخکی زنجبار (Zanzibar) تۆختره و به‌جووکره‌م سه‌ره‌پای قه‌باره‌کی به‌ره‌می میخکی پینانگ  
 به‌ره‌و په‌ریوون نه‌موات و نیستاکه زۆریه‌ی نه‌و میخکه‌کی که له‌جیه‌اندا مه‌یه له‌زنجبار و په‌مبا  
 (Pemba) و ناوچه‌نیزکه‌کانیا نه‌وه دیت. میخک به‌مه‌یه‌کی گرینگی له‌مه‌یانی بازرگانیدا مه‌یه، چونکه  
 په‌نگینه‌ریکی سه‌ره‌کیه‌ی له‌نام‌مکردنی کاری (Curry) باشدا، له‌مه‌یانی نه‌رمانسازیدا و مه‌و  
 مانیه‌کی وریاکه‌ره‌وی (Stimulant) بۆنخۆش و دژمکۆلنج (مضاد للتشنج = Antispasmodic) و  
 بادمه‌کر (طارد للریح = Carminative) به‌کار نه‌میت. هه‌موو به‌شکانی نه‌م پرومکه پۆنی  
 سه‌ره‌کی بۆنخۆشیان تیدایه، په‌نگینه‌ره سه‌ره‌کیه‌کانی نه‌م پۆنه بریتین له: نیوجینۆل - Eugenol له  
 ۷۰-۹۰٪ نیوجینۆل نه‌سیته‌یت - Eugenolacetate، کاریوفالین (Caryophyllene)

میخک: نه‌مونیکی هه‌ره‌م سه‌وزه، گه‌لاکه‌ی تامخۆشه، گوئه‌کی په‌نگ به‌مه‌یی، له‌دوورگی ماله و  
 په‌مبا (Pemba) و مۆریشیۆس و به‌رازیل و باشووری فیلیپینه‌وه نه‌میت، به‌ره‌وه‌ی خونچه‌گوئه‌کی  
 به‌شکۆیت، له‌پرومکه‌که نه‌کرینه‌وه میخک له‌نیوان سه‌ده‌ی چواربه‌م و شه‌مه‌دا هینراوته نه‌روپاوه  
 له‌دیر زهماندا له‌ولاتی چیندا به‌بوویه‌ پێش نه‌وه‌ی یه‌کێک قسه‌ له‌گه‌ل ئیمپراتۆردا به‌کات میخکی  
 به‌خستابایه‌ نه‌می، گوايه بۆ نه‌وه قسه‌ به‌په‌کی و به‌پاکی له‌نه‌می بیته‌ نه‌میه‌ پۆنی میخک (زیت  
 القرنفل Oil of cloves) مانیه‌کی پاک‌زکه‌ره‌وی (مطهر) به‌هیز و سه‌که‌ریکی (مخدر Aneesthetic)  
 مامناوه‌ندییه. جاران نه‌لیزابیسییه‌کان (الیزابیتون Elizaethans) شه‌تیکیان دروست نه‌کرد پێیان  
 نه‌گوت - خپۆکی عه‌تر (کرات عطریه Pomanderballs) بریتی بووه له‌به‌ری په‌رتنه‌قال، نه‌مکه  
 میخکیان په‌یدا چه‌قاندوه، له‌دۆلابی جلویه‌رگدا بۆ بۆنخۆشکردن هه‌لیانواسیوه.

درمختی میخک له‌چیا و گرهمکانی چیندا نه‌رویت، له‌درمختی یاسه‌مه‌ن نه‌میت. به‌ره‌کی بۆنخۆشه،  
 بۆ به‌هیزکردنی میخک و سینگ و گه‌ده و جگر و سه‌ل به‌کار دیت. بۆ دل تیکه‌لاتن و په‌شانه‌وه باشه.  
 ناوکه‌کی بۆ به‌هیزکردنی هه‌ستیارمه‌کانی له‌ش (حواس) و نه‌هیشتنی ماندوویتی ناویه‌ند باشه. ناوگی  
 یان خووساوه‌ی تۆوه په‌گیشتووه‌کی بۆ سووتانه‌وه‌ی گه‌ده و میزلدان و په‌خۆله و نه‌فلیجی باشه.  
 هه‌روه‌ها نه‌رمانیکه بۆ میزپه‌کردن و نازاری په‌یست و زه‌ردوویی و کرم فه‌ردان. نیستاکه نه‌م پرومکه له  
 کوردستانی عێراقدا له‌حاجی کۆمه‌ران نه‌رویت.

بەھارات (Spice) فروشراوم مېخەك (cloves) برىتېيە لە خونچە وشكە نەپشكوتوومكانى گولەكەى. ئەو خونچانە مېچىرىتەمە و لەبەر ھەتاودا وشك مەكرىتەمە، كاتىك كە پىنگەكەيان دەبىت بە قاومىيەكى تىز كۆ مەكرىتەمە، ئەم پىرومەكە خاكى لمارى بە ھېت و زەوى لىژ پەسند بەكات ھەتا بەرزايىي ۴۵۷ مەتر. مېخەك بە تۆۋەن مېرويت. بەلام ۵-۶ ھەفتەى مەوېت ھەتا چەكەرە بەكات، كە درىزى شەتەكە (نەمامەكە) بەگاتە ۳۰-۳۸ سم، مەكرىزىتەمە بۇ باخىك و لەوى مېرويتىر، بە مەرجىك ماۋەى نىۋان ھەر نەمامىك و ئەوى تر ۴-۷ مەتر بېت، كە تەمەنى درمختەكە بەگاتە ۷-۸ سال، پەكەم بەرھەم (نوخشە) بەدات. لەم كاتەدا ھەر درمختەى ۳.۶-۶.۵ كىلوگرام لە مېخەكى وشك بەدات، لە مەيدانى بازارگانىدا مېخەكى پېنانگ (Penang) بە باشتىر جۆرى مېخەك دانەمىرئ لە پۈالەتدا، چونكە بەك گەرمە و پىنگى مەيلە سوورى بىسەدارى ھەيە. بەلام مېخەكى (ئەمبۇنيا - Ambonia) بچووكە مېخەكى زەنجىبار (Zanzibar) تۆختەرە و بچووكترە سەرپراى قەبارەكى بەرھەمى مېخەكى پېنانگ بەرەمە پىروون مېروات و ئىستاكە زۆرىي ئەو مېخەكەى كە لە جېھاندا ھەيە لە زەنجىبار و پېمبا (Pemba) و ناۋچە نىزىكەكانىيەمە دېت. مېخەك بەھايەكى گرېنگى لە مەيانى بازارگانىدا ھەيە، چونكە پىنگەمىرئىكى سەرمەكەيە لە ئاممەكردى كارىي (Curry) باشدا. لە مەيانى مەرماسازىدا ۱۰-۷۰% نىۋىجىنۇل ئەسپەت - Eugenolacetate، كاريۋالېن (Caryo phyllene) مېخەك: مەمىنكى ھەرمەم سەوزە، گەلەكەى تامخوشە، گولەكەى پىنگ پەمەيى، لە دورگەى مالىقە و پېمبا (Pemba) و مۇرىشپۇس و بەرازىل و باشورى فېلېپپىنەمە مەمىرئ، بەرلەۋەى خونچە گولەكەى بېشكوت، لە پىرومەكە مەكرىتەمە مېخەك لەنۋان سەمەى چوارىمە و شەمەمە ھىزاۋمە ئەوروپاۋە لە دىر زەماندا لە ولاتى چىندا مەبوۋايە پىش ئەۋەى يەككە قسە لەگەل ئىمپراتۇردا بەكات مېخەكى بىخستاپايە مەمى، گۈايە بۇ ئەۋە قسە بە پىكۈپىكى و بە پاكى لە مەمى بېتە مەرمەم بۇنى مېخەك (زىت القىرئىل Oil of cloves) مەمەكى پاكۇكەرمەۋەى (مطهر) بەھىز و سىكەرىكى (مخدەر Aneaaesthetic) مامناۋمەدەيە. جاران ئەلېزابېتسىيەكان (الېزابېتھون Elizaethans) شىكەيان دروست مەكرە پىيان مەگوت - خېۋكى مەتر (كرات عطرية Pomanderballs) برىتى بۈۋە لە بەرى پرتەقال، بەكە مېخەكەيان پەيدا چەقاندۈۋە، لە دۆلابى جلوبەرگدا بۇ بۇنخۇشكردن ھەلياناسىۋە.

درمختى مېخەك لە چيا و گىرمەكانى چىندا مەرويت، لە درمختى ياسەمەن مەچىت. بەرمەكى بۇنخۇشە، بۇ بەھىزكردى مېشك و سىنگ و گەمە و جگەر و سېل بەكار دېت. بۇ دل تىكەلەتن و پىشانەۋە باشە. ئاۋگەكەى بۇ بەھىزكردى ھەستىارەكانى لەش (حواس) و نەھىشتىنى مەندۈۋىتى ئاۋبەند باشە. ئاۋكى يان خوساۋەى تۆۋە پىگەشتۈرۈمەكى بۇ سوۋتەنەۋەى گەمە و مېزەلەن و پىخۇلە و نىفلىجى باشە. ھەرمەمە مەمەنىكە بۇ مېزىكرەن و نازارى پىست و زەردۈۋىي و كرم فېردان. ئىستاكە ئەم پىرومەكە لە كوردستانى غىراقدا لە حاجى كۆمەران مەرويت.

میخهکی ناسایی = گولهمیخهك

(قرنفل شائع)

ناوه زانیارییهکی (Dianthus caryo phyllus)

به ئینگیزی Carnation = clove pink = picotee

له زۆر ناوچهی ئهروپادا، وەكو له فرەنسا، هۆڵەندە، ئیتالیا، ئەلمانیا دا له دروستکردنی عەتردا بەکار دێت. تەنیا ئەو گولانەی کە پەنگەکیان کالە و باشە کە بۆ ماومەکی باش بخێنە بەرەتاون، بۆ ئەوەی کە پەیتی (ترکیزی) پۆنە سەرمەکیهکیان (Essential oil) پتر بێت، ئەم پۆنە بۆنخۆشە بە مامە (نیشەری پەترۆل Petroleum ether) له گۆلی میخهکه که بکیریت پۆنه که به پێژهی ۰.۲۳ - ۰.۲۹٪ له گولەکان به دەست نەکەوێت. ئەوجا به بەکارهێنانی ئەلکھول و دڵۆپاندنی هەلمی (تقطیر بخاری Steam distillation) به تەواوی پوخت نەکیریت، میخەك پەوشتی کیمیایی تایبەتی هەیە، وەكو له مەبانی دەرمانسازیدا زانراوه کە گولەکی بۆ بەهێزکردنی دڵ (مقوي القلب = cardiotonic) و ئارمق پێکردنەوه (معرق diaphoretic) و پاراستنی لەش هەیه و دژی نەخۆشیی (تریاق alexetric). پوومەکه که هەمووی بۆ کرم فرێدان (طارد للديدان Vermifugal) بەکار دێت، وەكو له ولاتی چیندا.

میوژ

(زەیب = عەنج = Raisin)

۱- له پزیشکیتی میلیبی کۆندا:

بریتیه له تریی وشککراوه. ئیبن سینا گوتویهتی:

میوژ هاوڕینی جگەر و گەمەیه. داود ئەلئەنقاسی له کتێبهکهیدا کە ناوی تەسکەرە (تذكرة)یه نەویشت: باشترین جوړی میوژ ئەوەیانه کە گۆشتی زۆره و توێکڵەکی تەنکە و تۆوی کەمە، ئینجا ئەو جوړەیان کە سوور و شیرینه. خراپترین جوړیش ئەوەیه کە گۆشتی کەمە و تۆوی زۆره. میوژ خۆراکیکی باشە، بۆ جگەر باشە. ئەگەر لەگەڵ جاترەدا بخوړیت، دەبێتە هۆی قەلەوی، پوومەت سوور نەکاتەوه و لەگەڵ سرکه‌دا زەردوویی (پرقان) لادەبات. ئەگەر لەگەڵ پێودا تێکەڵ بکیریت و بکوتریت بۆ نەهێشتنی ئاوساوی باشە. ئەگەر لەگەڵ پارێانەدا بکولێنریت هەتا به تەواوی شی دەبێتەوه و لەگەڵ پۆنی بادەمدا بخوړیتەوه، بۆ دامرکەندنەوهی تینی کۆکە باشە. ئەگەر لەگەڵ تالی شاری (صبر سقطري)دا بکوتریت و بدریت له شوینی کەچەلی، لای دەبات.

۲- له پزیشکیتی میلیبی نویدا: بۆ چارەکردنی سووتانەوهی سینگ و گەمە و پێخۆڵە باشە. میوژ نەکیریتە زۆریه‌ی ئەو شەربەت و مامە کولانەوه کە بۆ سینگ نیشە باشن. ئەگەر له ئاودا بکولێنریت و شەکرێ تێ بکیریت، بۆ چارەکردنی کۆکە و بەلغەم فرێدان و پێکۆپێکی هەناسە و میزەچۆرکێ باشە. جگە له‌وهی کە نەویشتەوه، بۆ چارەکردنی میوژ بۆ پترکردنی هیزی هێنانەوه بێر (ذاکرة) باشە.

\*\*\*



نەسرین

(النسرین = ورد السياج = ورد البري = جلنسرین = ورد  
الکلاب)

بە ئینگلیزی = Elegantine = brier = briar = wild rose =  
(sweetbrier)

بە زمانی زانستی (Rosa eglanteria)

پوومکێکە لە کۆمەڵەی گۆلەباخ، لە چەم و چخورد و قەراغی  
باخەکاندا دەرویت، نزیکەی ۴م بەرز دەبێتەوە، لقەکانی  
دەریکاوین، گەلاکەی شێوێ هێلکەیییە لە مانگی حوزەیراندا

گۆلەمکات، گۆلەکەی سەییە، پەلەی سووری کالی تێدا یە، بەرەکەی لە بەری زەیتوون دەچێت. فیتامین  
(C) و ترشی نەندامی مادە (پەکتین) و مادە میزپێکردن و خاوکەرەوی پێخۆلەی تێدا یە. نەسرینی  
باخچە کرمی ناو گۆنچەکە دەکوژێت و ژەهۆزی گۆنچەکە ناھێلێت بۆ ددان نیشە باشە، بەلام نەسرینی  
دەشتەکی (کۆپیلە)، ناوی گۆلەکەی لە ناوچەوان دەسوویت بۆ سەر نیشە.

نەعنا

(Nana) (نعناع)

(garden mint = spear mint)

ناوە زانستی یەکی (Mentha spicata = mentha piperita)

گەلا سەوزەکانی نەعنا لە دروستکردنی زەلاتە میو و سەوزە و بەھاراتدا (صلصة) و خواربەمەنی و  
سرکە و جەلی و ساردەمەنیدا بەکار دێت. گەلاکەی بۆنخۆشە و نەم مادە کیمیاییانەی تێدا یە:

ش (ناو) ۸۳٪ - پەپتین ۴،۸٪ - چەوری ۰،۶٪ - کاربۆھیدرات ۸٪ - پێشال ۲٪ - مادە کانزایی  
۱،۶٪ جگە لە کالسیۆم و فوسفۆر و مس و ناسن و کاربۆتین و فیتامین (A) و راببۆفلاڤین.

نەم گیایە بە گۆلەکە پەرە، بە دڵۆپاندن ۲۰-۵۰٪ پۆنێکی پەرەمەبوو بەدات، پێی دڵۆپ پۆنی یان  
نارەقی نەعنا. شلەپەکی زەرە، بۆنێکی تاییبەتییە هەمە. تاسەکەی لە تامی نەعنا دەچێت. نارەقی نەعنا  
لە هەندێک پێشەسازیدا بەکار دێت. وەک: بنیشتی جوون (Chewing gums)، دەرمانی ددان (Tooth  
pastes)، حەلوا (confectionary) و لە دەرمانی تری هەمەجۆردا.

نەعنا یە باخچە (Mentha - piperita = Mint = spearmint)

نەو نەعنا یە کە لە مأل و باخدا دەرویت. دەرکێتە خواربەمەنی و وشک دەرکێتەو بەشە پزیشکییەکی  
گەلاکانییەتی، پۆنێکی پەرەمەبووی لێکەل مادە مینتۆل Menthol و مینتۆندا Menthon تێدا یە لێکەل  
مادە دەرمانی و هێمنکەرەوی کۆلنج و دەبێتە هۆی دەرمانی زراو، دژی سووتانەو مە پێویستە پوومکی  
نەعنا بە هەرسێ سالی جارێک تازە بکێتەو نەگینا مادە کاریگەرەکانی وێن دەرمان.



بەكارھىنننى پزىشكى:

۱- أ- لە دىيى بىرەمە: گەلەي نەنەنە لەگەل نانى سېي  
يان (ناوكە سەمەون) و سرکە بە شىۋەي نوپىنمەك  
بەنرەت لە مەمەك بۇ چارەكردنى سوتانەمەي.

ب- گەلەكەي گەرم بەكرەت و لە كىسەيەكەي شاشدا  
بەخىرەتە سەر شۇيى نازار.

ج- گەلەي نەنەنە بە شەم بەخىرەتە سەر زۇپا بۇ ئەمەي  
بۇنەكەي بىلەيىنەمە بۇ چارەكردنى ھەلامەت و  
ھەناسەتەنگى.

۲- لە دىيى ناۋەمە: گەلەي نەنەنە بەكرەتە ناۋى كولاۋەمە  
بە پىژەي كەۋچىكى گەۋرە لە گەلەي نەنەنە بۇ  
فەنجانەك ناۋى كولاۋ، ئەمە باشترىن بەرمانە بۇ  
چارەكردنى نەخۇشىي زراۋ و ژانى رىخۇلە و ژانى

بەر موۋسۇلدان و نازارى بىنۇيىژى و ژانى بەردى زراۋ و بەكرەننى باي رىخۇلە، ھەرومە بۇ  
نەھىشتىنى مەندوۋىتى، بەلام نەبى لەكەتەي دىل تىكەلەتەنە بەكار بېت، نەنەنە بۇنەكەي لى  
بەردەھىنرەت پەي بەگوتەرتە Menthol بۇ تامخۇشكردنى خەلۋا و مەي و ئەم بەرمانەنەي كە  
تاميان ناخۇشە، بۇن و تامە تايىبەتەيەكەي نەنەنە بۇ ئەم مەمەي مېنۇلە بەگەرتەمە نەنەنە تەنەي  
گەلەكەي بەكار بەھىنرەت.

نۆك

(الحمص = Chick - pea)

ناۋە زانستەيەكەي *Cicer arictinum*

نۆك مەقامىكى باشى بۇ خۇي داگىر كىرەدەمە لەسەر مېزى نانخواردن، بە تايىبەتەي لە ۋەلەكەنە ناۋچەي  
سېيى ناۋەراستدا، بە سەۋزى (فەرىكەنۆك) و بە كولاۋى شىلراۋى (قاۋرەمەي نۆك) و بە شە (نۆكاۋ) و  
بە بىزراۋى (لەبەلمەي) بەخۇرەت، ئەمانەش ھەمەۋىيان خوارەمەنەي ھەزەنەن، ھەرچەنە ھەرسى  
زەھمەتە، بەلام بەھايەكەي خۇراكىي بەرزى ھەيە، خەلگەي نەلەن: ئەگەر گۆشتى مەرت نەبەۋ نۆك خۇ.  
لە ۱۰۰ گرام نەنگە نۆكى وشكدا، ۱۴،۴% ناۋ، ۹،۵% چەۋرى، ۲۴% پىۋتەن، ۵،۴۸% رېشالى سىلىۋزى  
ھەيە. لەلەينى خۇيى كانزايشەۋە ۲۱۹ مىلىگرام كۆكرد، ۳۵۰ مىلىگرام فوسفۇر، ۵۰ مىلىگرام كلۇر، ۹۳۰  
مىلىگرام پۇتاسىۋم و ۶۰ مىلىگرام كالسىيۇم و ۵،۵ مىلىگرام ناسن ھەيە. زانايان (مالىنۇس) و (نەلراۋى)  
گوتوۋىيەنە كە خوارەمەنەي نۆك نەيىتە ھۇي باكرەن و مېزەكردن و بەھىزەكردنى نارەۋزى رەگەزى.  
نۆكى بىزراۋ لە چەرمەسدا بەكارەيت ئەمەش: لە ۱۸% مەمەي پىۋتەننى، ۵% چەۋرى، ۶۱% مەمەي  
نەشاستەيى تەيادە.

پیشی لمگوتریت پولکەى مىسرى (البازلاء المصرية Egyptian pea) يان نۆكى بەنگال (حمص البنغال Bengal gram). بەرمەكى نىزىكەى ۳-۵سم درىژە، ھەرىكە دوو تۈۋى (دەنكى) خېرى تىدايە. تىيىنى: لاي خۇمان بە شىۋەى نۆكى بىزۋا يان بىرىشكەى نۆك واتە (لەبلەبى) و قاۋرەمى نۆك، جگە لەۋەى كە دىمكىتە زۆر چىشتەۋە.

نيسك

(عدس = بلس = Lentil)

ناۋە زانستىيەكەى *Lenus culinaris = Leseculenta*

لە سەمەكانى بەر لە مېژۋەۋە، نيسك لە ناۋچە ھەمەجۇرمەكانى خېۋكى زەۋىدا پۈۋاۋە، ھەرچەندە كە باۋەر ۋايە ناسىيائى ناۋەرپاست بىنەرپتەكەى بېت. ئەۋەى سەيرە كە مەۋقى بەرلەزەين باشتر لە سوۋى نيسك گەيشتۈۋەن ۋەك لەۋانەى كە لەۋاۋە ھاتۈۋەن. لە سەمەكانى ناۋەرپاستدا، باۋەرپك لە ئەۋرۋەادا بىلۋەۋەۋە كە نيسك زەھرىكى كوشندىيە بەلام پاش ماۋمىيەك ئەم باۋەرپە نەما، تەنەنت ۋاي لى ھات كە لەسەر مېزى نانخواردنى پاشاكاندا دادەنرا، باشترىن خواربەمەنىي سەرمېزى نانخواردنى پاشا لويىسى پازىدەم، گۆشتى سۈيسكە بوۋ بە نيسكەۋە، بەلام ئىستا نيسك لەپىشەۋەى ئەۋ خواربەمەنىيەنەيە كە بەھايەكى خۇراكىي زۇريان ھەيە، ھەرچەندە نىرخەگەشى ھەرزانە. نيسك لە ھەندىك ۋلاتە غەربىيەكانى ۋەكو: لوبنان، لەگەل ساۋەردا لى بىنەرىت و خواربەمەنىيەكى خۇمالىي لى پىك دىمەنەرىت پىنى لمگوترىت (مجدرة يان مدردرة) ئەمەش خواربەمەنىيەكى زۆر بەھادارە، چونكە نيسك لە بەھاي خۇراكىدا، شان لە شانى گۆشت دەدات، بگرە لە گۆشتىش باشترە چونكە بېرىكى باش لە پېۋتەين و كارىۋەيدرات و كەمىك چەۋرىي تىدايە. ۵۰گرام لە نيسك ۳۳۳ گەرەۋكە واتە (سەرە) دەدات. لەبەر ئەۋە دىمەنت نيسك بېيىت بە خۇراكىكى سەرمەكى بۇ ئەۋ كەسانەى كە لەشيان ئەركىكى زۆر دىمكىشەت. ھەرۋەھا بوۋنى كالىسيۇم و فوسفۇر و ئاسن تىيىدا، بۇ بەھىزكردنى ئىيسك و ددان و خۇيىن بەسوۋە لەبەرئەۋەش كە نيسك بېرىكى زۆر لە فېتامىن (B)ى تىدايە، بەھىزكەرىكى باشە بۇ دىمار. بەلام بەكارھىنانى بە تۈيكلەكەيۋە باشترە، چونكە ئەم فېتامىنە لە تۈيكلەكەيدا ھەيە جگە لەۋەى كە تۈيكلەكەى بۇ چارەكردنى قەبىزى باشە، ھەرۋەھا بۇ قەلەۋكردنى مەندال و چارەكردنى خۇيىن كەمى تىيىاندا. جگە لە پاراستنى لەش لە لاۋازى و كۆۋرۈۋىنى ددان (نخرا الاسنان)، بەلام لەبەرئەۋەى كە نيسك چەۋرىي كەم تىدايە، ۋا باشە كە لەگەل كەرە يان پۇندا بەكار بېت، نيسك بۇ ئەۋ كەسانە زۇرياش نىيە كە تۈۋشى نەخۇشىي گەۋە و پىخۇلە و جگەر و گورچىلە و زراۋ دىمەن، بە تايىبەتى بە نىسبەت ئەۋانەۋە كە نەخۇشىي گەۋە و پىخۇلەيان ھەيە، چونكە دىمەنتە ھۆى باكرەدنيان.

دىمەنت نيسك لەم پۈۋەكە يەكەمانە بىت كە مەۋف پۈۋاندبىتى، بەرمەمىكى گرىنگە لە ھىندىستاندا، پۈۋەمىكى بچۈكە لە پۈۋەلتدا لە پۈۋەكى نۆك دىمەنت. لە ناۋچە فېنك و سارەمەكاندا، لە خاكىكى لەمانىدا دىمەنت، بەرمەكى نىزىكەى ۲سم درىژ دىمەنت، يەكە ۱-۳ تۈۋى قۇۋاۋى سېى يان سەۋز يان پرتەقالى تىدايە، تۈۋەكەى لە دروستكردنى شۇريادا بەكار دېت، ۋەكو شۇرياي نىسكىنە ھەرۋەھا

نیسکی خر بهکرتنه چیشتی ترخینهوه. نیسکی موریاس باشتین جوړی نیسکه له غیراډا.

**نیرگز = گوله قه‌شەنگەکی نەورۆز**

نیرگز (Nirjis) ، (Narjis)

به عهره‌بی (نرجس = قهد ، عهر)

(narcissus, Daffodiil, primros peerless)

به زمانی لاتینی (Narcissus tazetta)

ناوه لاتینییه‌کشی له وشه‌ی نارکیسۆس =

**Narkissos** ی یونانییه وه وهرگیراوه.

له خیزانی نیرگزییه کانه (الفرجسیات =

(Amaryllidaceae

بہ کیلک لہ رووہک ہارہ کوئہ کانی جیہان، گیایہ کی

تہمہن درپژئی سہلکدارہ (ذوبصیلات = bulbs)، لہ

سہلکہ کہ وہ گہلا و گولی دہریہ چیت، رووہ کی کہ لہ

## سهرانسری جیهاندا، له ناوهراسی نه وروپا و ناوچهی



دەريای سپی ناو راستا دەرویت، بەرم چین و یابان. لە بەرگۆڵە جوانەکی لە باخچەکاندا

دهروینریت، سهلکه‌کی نزدیک ۵ سم پانه گه‌لاک‌کی سه‌وزنکی تیز و دریزه، له شنبوه‌ی شریث دایه،

قدمکى له لوونکى رڼکې په وړه لمر دیت، نړۍ کې ۲-۱۲ گول بڼگړت. پهرې گولۍ کې سپیبه له

ناوهر استدا زمرد و بونخوشه . نیرگزله کوردستانی عیراقدا، به شیومه کی کنبوله. له خاکیکی شیداردا

یان زەنگاودا ھەروێت، میرگی نیرگز پێی ھەگوتریت (نیرگزمجار) لە ناوچەکانی ئامیدی (Amadia)

رواندز (Rawandus) و سلیمانی و شقلاوه و ناوچه‌کانی تری کوردستاندا بمرویت، له بهرزایی

نژیکه‌ی هزار همتا هزار و پینجسد مه‌تردا له رووی دهریاوه، له ولاتانی تردا له دوورگه‌کانی که‌ناری

(Canary) پشدا دهریوت. لمنیوان مانگی مارت و نیساندا گول دمکات، بز رازاندنه وی باخچه کان له

بەغدا و ھەندىك شارى تىرىشدا دەروىت. ھەتا ئىيىستا ۳ جۈر لە مائە نىمچە قلىبى واتە ئىلكاۋىد

(Alkaloids = قلویدات) له نیرگزدا دوزراوتمه وهکو: تازیتین (Tazettine)، لایکورین (Lycorine)

سوسینین (suisenine). بہینی راہورتہ کی سپور چوپرا (Chopra)، لہ سالی ۱۹۵۸ء: رہگہ

سهلکدارمکان مادهی رشیتمروهه (Vometic = ماده مقیئة) و رهوانکهری (Pur - gative = مسهل)

تېدايه، که بمېته هوې وروژاندن و ژمھراوېپوونې لېش، نېگېر له برې ناسايې ژورترې لې بخورنې.

جودہ کانی نیپرگز:

- ۱- نیرگری پيازوكى (نرجس بصلی = bulbous. N)  
 ۲- نیرگری بى وينه يان بگمگن (نرجس فرید - None such N.)  
 ۳- نیرگری زملى (نرجس اسلى = Jongvil N.)

- ۴- نیرگزی بۆنخۆش (نرجس عطر = odorous N.)  
 ۵- نیرگزی شاعیران (نرجس الشعراء = Poets N.)  
 ۶- نیرگزه کئویله (نرجس البري = Daffodil wild N.)  
 ۷- نیرگزی ئەستەمبۆل (نرجس أسطنبولي = Polyanthus = N. tazetta) ئەمەش نیرگزی کوردی  
 ھەگریتەوھ.

تیبینی: وشە نیرگزلە وشە نارسیسەسی (narcissus) ی لاتینییەو، ئەمیش لە وشە (Narkissos) ی گریکییەو ھەرگراو. ئەفسانەیکە (Myth) گریکی وای ھەگریتەوھ کە لاویکی شوخوشتە ناوی (نارسیسۆس) بوو سەیری ناوی کردوو، کە جوانی خۆی لە ناوھکدا دیو، لە عەزەتا، لەشی چەماوھتەو و ھوکاوھتەو و بوو بە چلە نیرگزی. لەم ئەفسانەیکەو، زاراویەکی ھەروونزانی (علم النفس) بەناوی نیرگزیی یان نارسیسیزم (النرجسية = عشق الذات = Nar-cis - sism) ھاتووتە کایەو. ئەم زاراویە لە ناسیسیس (Narcissus) ی لاتینییەو ھەرگراو، بە مانای خۆخۆشیستن، یان ئاشقپوونی لەشی خۆ، یان کەسێک بە شێوھیکە پەگەزی (جنسي = Sexual) ھەز لە لەشولاری خۆی بکات.

\*\*\*

## ھەرن

(جاورس = ھام = Millet)

ناو زانستییکە (Panicum miliaceum)

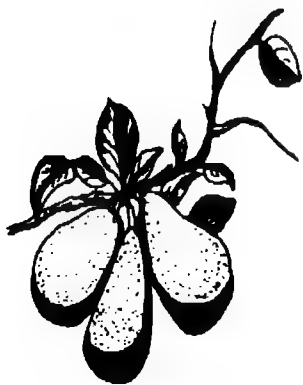
جاران بۆ خۆراکی مڕۆف، لە ناسیا و لە باشووری ئەوروپادا ھەرۆنرا، بەلام نایست بە شێوێ دان ھەدریت بە بالەندە ناو قەغەز ھەرۆما سوود لە (کا)کەشی ھەرھەگریت.

ھەرمی = ھەرمی کئویله = کرۆسک

(عروط بري = الکثمري)

ناو زانستییکە (Pear, Pyrus commun)

(Pyrus - syriaca / achras = wild pear)



ھەرمی لە سێو ھەچیت، لە سوود و سیفەتەکانیدا، ئەم میوھە لە ھەرمی رۆمانییەکانەو زانراو. مێژوونووسی بەناوبانگ (بیلین) ھەڵیت کە ھەرمی ۳۸ جۆری ھەبە: لای خۆمان ھەرمی کئویله کرۆسک، ھەرمی بالەکی، ھەرمی ناسکە، ھەرمی گولوی، ھەرمی لاسوورە و... ھتد  
 پێکھاتنی ھەرمی:

۷۳.۳٪ ناو، ۵٪ پڕۆتین ۴٪ چەوری ۱۵.۵٪ شەکر، ۱.۵٪



ريشال، ھەروھەا بېرىكى يەكجار كەم لە فېتامين (A) و (B) و (C)ى تېدايە. ھەرمى خۇراكىكى باشە بۇ مندال ئەوانەى تازە لە نەخۇشى ھەستاونەتەو و ئەوانەى كەم خويئىن، ھەروھەا بۇ چارەسەر كوردنى سكچوون و سستى رېخۇلە ھانى ھەردانى ئاوكەكانى (عصارات) ھەرس ھەدات. لە ناوچەى كوردھواريدا لە كۇتاييى ھاويندا ھەرمى لەت ھەكەن و لەسەر سەبەتە وشكى ھەكەنەو و پىئى ھەلئىن (لەتكە ھەرمى) بۇ زستان ھەلئى ھەكەن لەگەل مېوژدا خۇشاوى لى دروست ھەكەن. ھەرمى مەرباشى لى دروست ھەكەن. ھەرمى كېويلە درمختىگە ۵-۸ مەتر بەرز ھەبىتەو، بەرمەكى شېوھ ھەلەكەبىيە. لەناو دارستانى بەرھوودا لە بەرزايىي ۶۵۰-۱۸۰۰ مەتردا بەرھووت، لە مانگى مارت و نېساندا گول ھەكەت و لەنيوان حوزەيران و ئابدا بەر ھەكەن، لە چىاي ھەندرين (Handren) و لە پواندز و چىاي سەفەن (Koh - sefin) و رايات (Rayat) و پەرمەگروون و قەرەچەتان (Qarachatan) و زىوى (Zawia) و پېنجوين (Penjwin) زۆرە، گولەكەى سېيە، بەرمەكى خېرە، شېرىن و خۇشە، تۆمەكى شېوھ ھەلەكەبىيى قاومىيى مەيلەو پەشە، بەرمەكى تام و بۇنخۇشە بۇ خواردن بەكار دىت ھەروھەا لە ھەندىك ولاتدا ھەكەن بە چىشتى شە (يخە Stew) و خۇشاو (كمبوت Compote) جۆرەك لە شەراب پىئى ھەكەن تريت پېزى (Perry) تامى شەرىەتى سىو (Cider) ھەدات.

#### ھەفرىسك (عرعر)

ناومەكى بە كوردى : ھەفرىزك Havrizhk يان ھەفرىست Havrist

بە ھەرمەبى: عرعر Arar، شىزى، دفران، سروجىلي

بە ئىنگلىزى: Savine = juniper بە توركى: Ardij aghaji ناوھ زانستىيەكەى: Juniperus

پۇلئىن: لە ھەلى قوچەكەيەكانە (رتبە المخروطيات = Coniferales) لە خىزانى سەرورەكانە (العائلة السروية - Cupressinae) كە ۷۰ جۆر ھەكەن، درمختى ئەوتوى تېدايە كە ۷۰-۱۰۰ پى بەرز ھەبىتەو و ھەومنى ئەوتوى تېدايە كە لە ۶ پى زياتر بەرز نەبىتەو. ناوى ھەندىك لە جۆرمەكانى ھەفرىسك:

بە كوردى	بە ھەرمەبى	بە ئىنگلىزى
۱- ھەفرىسكى ئاسايى	عرعر شائع = دفران	Common juniper
۲- ھەفرىسكى رۇھەلاتى	عرعر شرقى او شريينى	Juniperus oxycedral
ئەم جۆرمەكان لە عىراقدا زۆر باوھ و پۇنى (كەيدى Cade) لى ھەرمەھىنرەت.		
۳- ھەفرىسكى چىنى	عرعر صيني	chinese - juniper
۴- ھەفرىسكى گركن	عرعر قزم	Dwarf juniper
۵- ھەفرىسكى گرىكى	عرعر لزاب	Greek juniper
۶- ھەفرىسكى بەرز	عرعر عال	high juniper
۷- ھەفرىسكى بخورد	عرعر بخوري	incense juniper



بۇنىڭكى تايىمىتى ھەيە. لە بۇنى بەھارات ئىچىت، تامەككى مەيلە شىرىنە ھەر بەرنىكى (واتە قوۋچەككىكى = مخروط = Cones)، ۲-۳ دىنك تۇرى تىدايە. قوۋچەكە مەيەككى لە ۴-۸ قىچكى (قنابە) پۈرلەككى پىكھاتوۋە، قوۋچەكەكە لەپىشدا رەنگەككى سەۋزە، كە پى دىكات ئىمىتە قاۋمىيى مەيلە سوور، قوۋچەكە نىرەككى لە شىۋە ھىلكە دايە. لەنۇوان مانكى نىسان و ماسىدا گۈل دىكات. ھەر كىلۋەك لە تۇمەككى ۶۶۰۰۰ دىنك تۇر ئىمىت.

تەختەككى: قايم و رەقە رەنگەككى قاۋمىيى يان سوورە، قەلمى لى دروست دىكرىت، ھەرۋەھە لە دروستكردى تەختى شوورە و پەرزىن و ھىلى شەمەنمەردا بەكار دىت، لەبەرئەۋەكى كە ئەم تەختەيە بۇندارە، مېۋى زىانبەخشى لى دور دىكرىتەۋە، بۇيە لە دروستكردى ناۋپۇشى (بطانة) سندوۋقى غەزەندا بەكار دىت.

پىكھاتنى كىمىيىي بەرەككى:

بەرەككى (الثمرة)، ئەۋ بەشەيە كە پۇنى كەيدى (زيت الكاد Cade oil)، واتە پۇنى ھەفرىسكى لى دەرمەننىرەت، ۋلاتى (مەجر) گرېنگىرېن ناۋچەيە لە بازىرگانىي ئەم پۇندە، كېۋكى (لب) بەرەككى شىرىنە و بۇنىكى تايىمىتى لى دىت، لە بۇنى پەنير ئىچىت. ئەم پۇنە پۇنىكى سوۋكەلەيە (متطايىر = Volatile) پۇنەككى لە ۱.۲٪ ھەرۋەھە جگە لە پۇن، بەرەككى ۳۳٪ مادە شەكرىن و لە ۱۰٪ مادە پۇسىنى (راتىنج resin) تىدايە، جگە لە مادە تال و ترشى ئەندامى (حامض عضوي Organic acid) و مېۋ (شمع = Wax) و مادە دىباخكەر (مواد دابغة) و زەمق (صمغ) ئەمانە ئىشتەي خوارىن پتر دىكەن، بەلام بۇ نەخۇشى گورچىلە باش نىن، چۈنكە دىمبە ھۇى خۇننەريۋون.

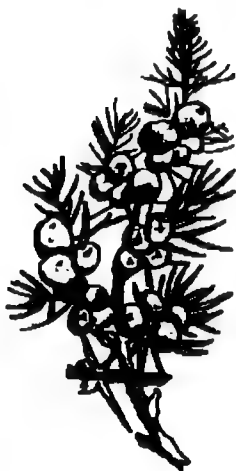
ئاۋگەككى (العصارة) بەمچۇرە ئامادە دىكرىت: كەۋچىككە لە ئاۋى بەرە فلىقېنراۋەككى دىكرىتە فىجانىك ئاۋى كولاۋە، رۇزى دوو فىجانى لى دىخۇرئەۋە يان بېرك لە بەرەككى دىكرىتە چوار ئەۋمەندى خۇى لە ئاۋ، ئەۋجا دىكولننىرەت، ھەتا ۋەكو ھەۋىرىكى لى دىت، پۇزى دوو جار، كەۋچىككى گەرە پىش ئانخواردن، لىنى دىخۇرئەت، ئاۋى لەقە كولاۋەكانى بۇ خۇشۇشتن و چارەكردى پۇماتىزىم بەكار دىت ئاۋكى تەختە كولىنراۋەككى بۇ چارەكردى نەخۇشى پۇستى دىرۇخايەن بەكار دىت، ھەرۋەھە بۇ چارەكردى شۇنى نەخۇشى فەرەنگى (الزهرى = Syphilis)، ئەۋىش بەۋەكى كە ۲۰ بىست گرام لە تەختەكە، لە پەرداخىك ئاۋدا، بۇ ماۋە ۱۰ خولەك دىكولننىرەت، ئەۋجا دىكولننىرەت و بە چەند ژەمىك دىخۇرئەۋە، ئاۋكى بەرەككەش يان ئاۋى بەرە كولاۋەككى بۇ بەمىزكردى بەرگىرى لەش، بە تايىمىتى لەۋ كەسانەدا كە توۋشى نەخۇشى شەكر دىمىن، يان ئەۋانى كە ئارەزوۋى خوارىدىان كەمە. بۇ چارەكردى پۇماتىزىم و داشتنى نەست و قاچ بەكار دىمىننىرەت.

پۇنى ھەفرىسك = (زيت العرعر juniper oil) بەمچۇرە ئامادە دىكرىت:

بېرك لە گولە جىراۋەكانى لە پۇنى زەمىتوۋندا دىخۇسىننىرەت و دىكرىتە شوۋشەيەكى سەر داخراۋە، لە شۇنىكى گەرەمدا، بۇ ماۋە ۱۰ پۇز بەجى دىمىلنىرەت. ئەۋجا ئەم خوساۋەيە دىكولننىرەت، بۇ بەكارەنئان ھەلەمگىرەت. پۇنى ھەفرىسك لە مادە تەرەپىن (Terpenes) و ھەندىك مادە تر پىكھاتوۋە كە سارد دىكرىتەۋە، مادەيەكى بلوۋرى لى دىمىشەت، پىنى دىكولننىرەت كافوۋرى ھەفرىسك

(juniper camphor). ئەم رۇنە لە پوختەكردنى گۆشت و پەندىدا بەكار دىت، بۇنىكى خوشيان ىمداتى. جگە لەوھى كە يارمەتتى ھەسكردنى (ھضم) و مىز پادان (ادرار البول) ىمدات. ھەفرىسك جۇرە بۇنىكى ترى لى ئىرمەمىنرىت، لە مەيدانى بازىگانىدا پىنى ئىمگوترىت پۇنى سافىن (savin) بۇ دروستكردنى ئىرمانى مىزىنكىردن (مدر للبول diuretic) بەكار دىت، ھەروھە ھەندىك جار بۇ بۇنداركردى ئىرمانى ئاراشت (مستحضرات التجميل cosmetics) بەكار دىت. بە زۇرى بەرى ھەفرىسك لە گرتنەوھى ئىرماندا بەكار دىت لە ھەندىك ولاتى ئەرورپادا، لە ئىنكى ھەفرىسك شەرىەتتىكى خوش دروست ئىكەن، بەيانىان وەك قاوہ ئىخۇنەوہ. بەوھى كە ھەندىك ئىنكى ھەفرىسك و بە قەدىر ئەوہ ئىنكى جۇى تىگەلاو ئىكەن و ئىمىررىنن و ئىمىھارن وەكو قاوہ بەكارى ئىمىنن، بەلام دۇشاوى ھەفرىسك لە ئىنكى پىگەىشتوومكانى دروست ئىكرىت، بەوھى كە ئىكرىتە ئاوہوہ و بۇ ماوھى سەعاتىك ئىكولنرىت، ئەوجا ھەلمەلقىنرىت و ئىمەلقورنرىت، پاشان شەكرى تى ئىكرىت و ئىمىرىتە سەر ئاگر ھەتا توند ئىمىتەوہ و ئىكرىتە شووشەى تايبەتتەوہ وەكو مەربە ھەلمەلقىرىت. ئىنكى ھەفرىسك مادىەكى بەمىزىكر و (مقوي) و ورىاكەرەوہ جگە لەوہ بۇ چارمكردنى بۇگەنىى ئىم (بخر)، بەوھى كە ئەو كەسە ۶-۱۰ لە ئىنكى ھەفرىسك بكرۇرىت، ھەروھە ئىنكى ھەفرىسك بۇ چارمكردنى نىزگەرە (الشهقة) بەكار دىت، بەوھى كە ھارپراوھى ئىنكىكەى (۲۵ ئىنك) لە لىترىك ئاودا ئىتوونرىتەوہ و كەمىك شەكرى تى ئىكرىت. بەرە بۇنخۇشە تام تىزەكەى بۇنخۇشكردنى مەىى جن (gin) و شەرىەتى بوونرىنەوہ (المشروبات المنعشة = cordials) و مەىى بۇندار (Liqueur) و گۆشت بەكار دىت.

ھەفرىسك لە نووسىنى پىسپۇر و زانا كۇنەكاندا:



پىسپۇر وات (Watt) ۱۸۸۹-۱۸۹۶، گوتوويەتى: بەرى ھەفرىسك لە ھىندستانىش بۇ بۇنخۇشكردنى ئىلكەول و مەى بەكار ھىنراوہ و گوزمەكش (قوچەك) كە ناوى ئاوہ (Nuts)، لە بازاردا بە شىوھى مادى مىزىنكىر و ورىاكەرەوہ (منبه stimulant) لە چارمكردنى نەخۇشىى سوزمەك (سىلان gonorrhea) بەكار ھىنراوہ ھەروھە لق و چىلكەكەى وەكو بىخورد (بخورد incense) سووتىنراوہ، دارمكەشى بۇ سووتاندن. بە دۇھاندنى بەرە سەوزە پىگەىشتوومكەى بۇنىكى پزىشكىى سووكەلى بى رەنگ پەيدا ئىمىت، ئەم پۇنەش ھەندىك جار بۇ بۇنخۇشكردن بەكار دىت. بەرى

ھەفرىسكى سورىيا drupacea J. كە بە قەدىر گوزىك ئىمىت، ئىمىرىت. ئەم بەرە لە سورىيا پىنى ئىمگوترىت: ئىمەھل (أبهل Abhal) يان ئىنكى ھەفرىسك (حب العرعر Habb Al - arar) جۇرىكى ترى ئاسراو لە ھەفرىسك ھەى پىنى ئىمگوترىت ھەفرىسكىگىرىكى (J. excelsa = greek, J.) لە سورىيا پىنى ئىمگوترىت (لزاب Lazabb) لە ھەفرىسكە خۇمالىيەكەى خۇمان ئىمىت، تەختەكەى رەق و ئايابە، بەلام لە عىراقدا نىيە، ئەمە بەرەكەى يان پۇنەكەى وەكو ئىرمانى مىزىنكىردن و گرتى رىخۇلە (عسر الهضم indigestion =) بەكار ئىمىنرىت. بەرى ئەمە و جۇرمكانى ترى ھەفرىسك لە ھەندىك ولاتى وەكو

هيندستاندا له مستوورى دهرمانسازيدا (pharmacopoeia) ماوهى بهكارهينانيان پي دراوه. نهموى شاياني باسه كه نمكى هفريسكى نهمهل، يهكك بووه لهو دهرمانانهى كه له بازاري بهغدادا زور همبووه. پېسېز جونز Jones ۱۸۵۷ كه ۱۲۰ سال لهمهويهر سهرى له بهغدا داوه باسى كردووه زانا بهركيل (Burkill) له ۱۹۳۵ دا گوتوويهتي: كه بهرى هفريسك له زور كونهوه له مهياني پزيشكى بهكار هينراوه، گرنيكى و عهرمهكان بهكاريان هينراوه. گهلاى هفريسك له خورپاسان ومكو بخورد بهكار هينراوه هفريسكى كهيدى (عرعر كايدى او شاك Prickly juniper) (j. oxycedrus) له قهدپالي چياكاندا له دارستاني بهروو و كاژدا له بهرزيبى ۷۵۰ - ۱۷۵۰ م دا بهرويت. قووجهكه (Cone) نيرمكاني لهنيوان نيسان و مايسدا بهرمكهوئ. له بهواندز و زاخو Zakho و شرانس Sharanish و زاويته Zawita و سهرسنگ Sarsang و چيائى گارا Ghara dagh و بهرمندى بيخمه - Bekme gorge دا بهرويت. له ولاتاني تردا له ناوچهى بهرياي سېبى ناوپراست (نيسپانيا، پورتوگال، فرمېنسا، نيتاليا، اوستريا Austria واته نمسا، بولكان Balkans بهرمو باكورى نهميريقييا (مراكش Morocco، جهزائير Algeria، تونس Tunis) دوررگهكاني نيجه Aegean Islands و قوبرس Cybrus و سووريا و لوينان و توركييا و قفقاس caucasus و باكورى نيراندا بهرويت. هفريسكى دركاوى بهرمكهى قاوميبه پوني كهيدى (Gade oil) لي بهرمهينريت.

نهم جوړه له زېبار Zibar پي لمگوتريت هفريسكه Hevriys، نهم دومنه هدرهم سهوزه لقهكاني دركاويين، به تايبهتي له ناوچهى دهوك - ناميددا زوره، له مېتر و نيوك زياتر بهرز نابيتهوه، نهمه پوليكي بهسود بهمينيت له پاراستني نهمامي دارستانهكان له ناژهل و نهميشتنى پوچوونى گلى قهدپالي چياكان و شوينه ليزمكان. ههرچمنده دارمكهى بچووكه بهلام بهدلزيانندن پونيكي سهرمكي بهسود نمدات له مهياني پزيشكيدا بهكار ديت، پي لمگوتريت پوني كهيد Cade oil، بۇ كوشتنى گيسانهمري مشخوړ و (Parasiticide) (مبيد للطفيليات) ومكو ماميهكي پاكرژكهموه (مطهر antiseptic) بهكار ديت. پېسېزان داليمور (Dallimore) و جاكسون (jackson) سالي ۱۹۲۳ گوتوويانه كه پونهكهى بۇ چارمكردنى نهخوشيبهكاني پيست بهكار بهمينريت، لهبر نهوه چنده كارگيهك له جيهاندا دامهزيرنراوه، ومكو له فرمسادا، بۇ بهرمهينناني نهم پونه كه كهرسه خامكهيان (تختهى هفريسك) له باكورى نهميريقيياه (جهزائير و مراكش و تونس) هوه بۇ ديت چونكه له شويناندا درمختهكه به شينهميهكى سروشتي و زور پواوه، له عيزاقدا هيچ جوړه بهلگيهك نيبه بۇ بهكارهيناني نهم جوړه هفريسكه له مهياني پزيشكيدا، نهم جوړه و جوړمكاني ترى هفريسك دوچارى جوړيكي بچووك له پوومكيكي مشخوړ نهم و پي لمگوتريت نهموكانه (الدبق = الهدال - Mistletoe) نهم مشخوړه لقهكاني نهمفوتيتيت پان نهمونهكه هممووى لهناو نهمبات.

هفريسكى چهندينهبر (متعدد الثمر J. polycarpus)

قووجهكه نيرمكاني سهوزى مهيله قاوميين، شينهميهكى هيلكهيمى مهيله خريان هميه، بهلام قووجه متيهكانيان لهكاتى پنيگيشتندا رمنگيكي قاوميبى مهيله نهمرخهوانيان هميه، له لوتكه چيا كهرينهكاندا rocky له دارستاني بهروودا له بهرزيبى ۱۷۰۰ مېتردا بهرويت. نهمه بهمگمن له ناوچه دارستانهكاني عيزاقدا هميه، له قهرمداخ و له ناوچهى سليمانيدا بينراوه: له چيائى سهرمه (Sagirma)

(dagh)، له ولاتانی تردا له تورکیا و قفقاس و ئیران و مسقمت (Muscat) و بلوچستان Baluchistan و ئهفغانستان Afghanistan و باکورى رۇئاواى هيمالايا Himalaya و تورکستان Turkistan ههيه.

دارى ئەرزى قەلەمى هيمالايا Himalayan pencil cedar

ئەشەت ئەمە ھەفرىسكى كوردى و ئەرباسى (أرباس Arbas) ى فارسى و ئەپۇرز (Appurz) ى بلوچستان بۇت. ئەمە لە ھەردوو درمختەكەى كە لەمەوېئىش باسماں كەردن گەورەترە، ھەندىك جار بەرزىيەكەى ئەگاتە ۱۵ تەنانت ۲۰مەتر و چىوہى قەدەكەى (محيط girth) ئەگاتە دوو مەتر يان زياتر. پەسپۇر وات (Watt) ۱۸۸۸-۱۸۹۶ گوتوويەتى كە تەختەى ئەم جۆرە شان لە شانى دارنەرزى قەلەمى ئەمەرىكايى ئەدات لە مەيانى بازارگانيدا، ھەرچەننە تەختەكەى سووكە و قايم نىيە، بەلام بەرگرى كارى ئاو و شى ئەكات، بۇيە لە ھىندستان بۇ دروستكردنى ئاويارە (Water - channel) و كۆلەكە (post) و ئامانى ئاو و شىر گواستەنەو بەكار دىت، جگە لەوہى كە سوتەمەنىيەكى باشە و جۆرىكى باشى لە خەلووز لى دروست ئەكرىت و بە شىوہى بخورد (بخورد incense) بەكار ئەمىنرىت.

ھەلپە

(اھلج = الھندي شعيري = اھلج ھندي)

(Terminalia)

ناوہ زانستىيەكەى Myrobalan plums

لەو ئەچىت وشەى ھەلپە لە زمانى فارسىيەو ھاتبىت، بەرمەكى بۇ ھاككردنەوہى كۆنەندامى ھەرس بەكار دىت، لەپىندا پھوانكەر ئىنجا گىركەرم بەرمەكى ئاوك (نولەى) تىدايە، ئاوكەكەى شىوہ ھىلكەىيە سى بەرگى پىوہى، قەبارمەكى بە قەمەر ئەنگە زەيتوونىك ئەبىت، بەرە وشكەكەى پەنگىكى پەشى مەيلەو زەردى ھەيە پەوہەكەى چەرچولۇچە. وەكو شەلتەمەك (ضمادة) بۇ چارمەكردنى پھوانى كارىكى باشە. بۇ نمونە: بەكار ھەتتەنى بىركى زۆر كەم دواى وشككردنەوہ و ھارپىن مەبەست ئەمىنرىتە دى. بەلام ئەگەر زۆرى لى بەكار بەپىنرىت خۇى ئەبىتە ھۇى پھوانى، چونكە كەمىكى گىركەرم و زۆر پھوانكەرم پەزىشكە كۆنەكان ھەلپەيان بۇ چارمەكردنى پەشىو پىخولە و پھوانى بەكار ئەمىنە، بەلام ئىستا لە پەزىشكىتى نويدا بەكار ناھىنرىت، چونكە پەزىشكى ئىستا ناھەوت تەنبا نىشانەكانى سىچوون بومەستىنرىت، بەلكو ئەمىنرىت ھۇيەكانى لە پەنەرەتەوہ بەدۇزىتەوہ و چارمەسەرى تەواوى بەكات.

ھەلەكۆك

(فومى = فومى أسود = قەبارون = القشرة السوداء)

Blak salsify = scorzonera = vipers grass

بە زمانى زانستى (scorzonera hispanica)

پەكى ئەم پەوہەكە لە گىزەرم ئەچىت، لەسەر زەمىيەوہ گەلا ئەرمەكات، گەلاكەى لە شىوہى پەم داىە، تۆنگى پەكەكەى پەشە. لەننەوان مانگى حوزەيران و تەمووزدا گۆل ئەكات، گۆلەكەى لەسەرەوہىە، زەرە، بۆنى

فانيلياى لى دىت. نەم پرووگە شىراوگىكى سېيى شىرىنى تىدايە، شىراوگەكى گلايكوسايد (glycoside) و نىنولىن (Inulin) و ئىسپراجىن (Aspragin) و شولىن يان كۆلىن (Cholin) و لاکتوسىن (Lactocin) تىدايە. لە پزىشكى مىللېدا، دېلېن بۇ مەبەستى ھېمىنكردنەۋى دەمار (مىسكىن للاعصاب) و خەۋاندن و (منوم) بەكار ھېنراۋە لە سەدان سال لەمەۋىەرەۋە، ھەلەكۆكى كولاۋ بۇ چارەكردى بىرىن بەكار ھېنراۋە. لە سالى ۱۹۱۲ دا زانا مك. ئىلىستەر، (Mc. Alister)، مانەى ئەلانتۆين (Allantoin) كاريگەرى لە ھەلەكۆكدا دۆزىۋەتەۋە، ئىستا لە ئەجزاخانەكاندا گەلېك جۆر لە مەلحەم ھەن كە نەم مادەيان تىدايە بۇ چارەكردى بىرىن بەكار دەھېنرېن. شانە مردوۋەكان (قەتماغە) بىرىنەكە لادەيات و ھانى دروستبۈۋى شانەى تازە لە بىرىنەكە دەيات و ئىش و نازارى بىرىنەكە ناھىلېت، جگە لەۋەى كە قلىش و زىرى پىست ناھىلېت، بۇ نەۋىنە پىستى دەموچاۋ و لەش ساف و نەرمونيان دەكات و كاريكى خراپىشيان ناكاتە سەر. دەشېت رېمكى ھەلەكۆك، بە درىژايى زستان لە لمىكى شىداردا ھەلېگىرىت، بى ئەۋەى ھىچى لى بىت. كېۋىكى ژۇر تويگەلە پەشەكە سېيى، تامەكەى لە تامى مارچىۋە (ھلىون) دەچىت، خۆشە ۋەكو سەۋزەۋات بەكار دىت. لە خۇراكى مىندالان و ئەۋ كەسانەدا كە نەخۇشى گەدە و پىخۇلەيان ھەيە، بەكار دىت. ھەروھەا بۇ ئەۋ كەسانەى كە نەخۇشى شەكرىيان ھەيە، چونكە مادەى ئەنسۇلىن (Insulin) تىدايە، ھەروھەا رېمكى ھەلەكۆك بۇ ئەۋ كەسانەش باشە كە نەخۇشى گورچىلەيان ھەيە، تامەكەى خۆشە و دەپىتە ھۈى خىرا مىزكردن.

## ھەلۋە

(اجاص = عنجاص)

(Prunus demestica = prune = plum)



باۋەرۋايە كە بىنەرېتى ھەلۋە لە ولاتى فارسەۋەيە و لەۋىۋە بەرمو ولاتانى تر چۈۋە، بە تايىبەتى بەرمو شام (دەشق)، ھەتا ۋاى لى ھات كە بوو بە يەككە لەۋ مىۋانەى زۇر دەھېنرېتە بەرھەم و لەۋىۋە بەرمو ئەۋرۋا چۈۋە.

پىكھاتى بەرى ھەلۋە:

ھەندىك لە قىتامىن (A) و (C) تىدايە. ناۋ و ۶۴،۸۰٪،

نىشاستە ۸۱،۰٪ شەكر ۱۷،۶۳٪ لە سەر غرام ھەلۋەدا نەم مادە كانزاپانە ھەيە:

فوسفۇر = ۱۸، پۇتاسىيۇم = ۲۵، گۇگۇر = ۶، سۇدۇيۇم = ۲، كالىسيۇم = ۱۴، مىس = ۹، ناسن = ۰،۴

ھەلۋەى وشك:

ناۋ = ۲۸،۲۲٪، چەۋرى = ۰،۵۰٪، شەكر ۶۷،۱۵٪، نىشاستە = ۲،۴۷٪ ھەلۋە تەنانت دۋاى وشككردنەۋەش ھەر سىفەتەكانى خۇى دەھارېزىت. بۇ وشككردنەۋەى ھەلۋە: ۋاز لە ھەلۋەكە دەھېنرېت ھەتا بە دارەكەۋە بە تەۋاۋى پى دەكات، ئىنجا دەپنرېت و لەسەر لەۋى پاك لەبەر ھەتاۋدا ھەللمخىرت. ئىنجا دەمخىرتە فېنېكەۋە لە پەلى گەرمى (۶۰) سەدىدا و بۇ ماۋەى پۇۋىك دەھېنرېتەۋە،

پاشان دهمینرته دهره و له بهر ههوا هلمخزیت، جاریکی تریش بۆ ماوهی (۲۴) ساعات دمخزیته فرینکه، ههروهه بهمجۆره ئینجا ههلوۆه وشکراومکه نمکریته قوتووه و دمنیردیته بازار. ههلوۆه بۆ چارمکردنی سکچوون و پۆماتیزم و نهخۆشیی دهرمشا (النقرس) و پهقبوونی خۆنبهرمهکان بهکار دیت.

ههلوۆه به شۆمیهکی کۆیله له چیاکانی کوردستاندا ههیه، لهنیوان دارستانی بهرپودا، ههروهه له دهمشتهکانیشدا دهرۆنریت. بهری ههلوۆه وشک نمکریتهوه و نمکریته به چیشته یان مهربا.

جۆرنکه له میوه، له کۆمهلهی گۆلباخه (الفصيلة الوردية)، گهلیک جۆری ههیه. به شۆمیهکی کۆیله له باشووری قوقاز و باکووری ئیزان و تورکیا و سووریا ههیه. ئهم جۆرمیان بنهرمتهکه بۆ جۆرمهکانی تر، که نیستا له یابان و چین و ولاته پهکگرتوومکانی ئهمهریکادا دهرۆنریت، ههمندیک جۆری ههیه گهلاکانیان مهیلوه سووره گۆلهکیان پهمهیی یان سهپیه، بۆ پازاندنهوهی باخچهکان دهرۆنریت بهزۆری له ناوچه سارمهکاندا دهرۆنریت. درمختهکه بچوکه، گهلا وهریه، گۆلهکی سهپی بچوکه. بهرمهکی خړ و سافه، پهنکی بهرمهکی به تهری دمخوریت یان وشک نمکریتهوه پهنی دمکوتیت (قراصیا)، له ههمندیک جۆری مهربا دروست نمکریته. به متوریه یان به قهلم یان قاشوکردن یان به چووز (شطأ) زیاد نمکات. له کوردستاندا جۆره ههلوۆهیهکی زهره ههیه پهنی دمکوتیت (حههمهشین).

ههلوۆه‌ی دپکاوی = ههلوۆه رهشه

(اجاص شائك = خوخ السیاح)

(Pruunus spinosa = black thorn = common sole)



درمختیکی دپکاوی دهمشتهکییه، ههروهه دهرۆنریت، گۆلهکی سهپیه، بهرمهکی خړه پک نمکی تێدایه، پهنکهکی شینی مهیلوه رهشه، سوود له گۆل و بهره وشکراومکهی وهرمهگیریت. ناوکی بهرمهکی بۆ چارمکردنی برینی ناوهم و لسوت پزان بهکار دیت، ناوکی گۆلهکی بۆ چارمکردنی قهیزی مندال و سووتانهوهی میزندان و گورچيله و میزگیران و ناوسانی جگر بهکار دیت.

درمختیکه له کۆمهلهی گۆلباخه، له پهرژین و جهنگله و قهراغی پنگهویاندا دهرۆنریت. نزیکه ۳مهتر بهرز دهییتهوه و

تویکلی قههمکهی رهشه لقهکانی درکی پهقیان پهویه، له مانگی نیسان و مایسدا بهر له دهرمهوتنی گهلا، گۆل نمکات. گۆلهکی بازنهییمی بچوکه و سهپیه، بۆنهکی له بۆنی بانهمی تال نمچیت، بهرمهکی له مانگی تشرینی پههمدا پهنی نمکات، پهنکهکی شینی مهیلوه رهشه گهلاکهی بچووک و شێوه هیلکهیی و قهراغ دانداره بهشه پهزیکیهکی بریتین له گۆل (له مانگی نیسان و مایسدا) و بهره وشکراومکهی له بهر ههتاودا له مانگی تشرینی پههم و دوهمدا، مانهی کاریگر له گۆلهکانیدا بریتیه له گلوکۆسیدی



فلافون Flavongly cosid که مایه‌کی نهرمکه‌رومیه (ملین) و نارهق پیکره‌وه و میزیکر و هیمنگره‌وه‌ی ژانه، هرومه‌ها بهرمکه‌ی ترشی نه‌دامی و مایه‌ی مباحکر و په‌کتینی (Pektin) ی‌تیدایه. به‌کاره‌ینانی:

- ۱- له دیوی نهرمه‌وه‌ی له‌شدا: ناوی بهرمکه‌ی بۆ چاره‌کردنی برینی ناویم و لووت پژان (رعاف).
- ۲- له دیوی ناوهمه‌وه‌ی له‌شدا: چایی گوله‌که‌ی و مکو نهرمکه‌رومیه‌ک ته‌نانه‌ت بۆ مندالانیس به‌پژیه‌ی نیو که‌وچکی گه‌وره له‌ په‌ره‌ی گوله‌کانی به‌کریته‌ فنجانی‌ک ناوی کولاه‌وه، له‌ نیواراندا پێش‌نوس‌تن به‌مخوریته‌وه بۆ چهند پۆژیک هرومه‌ها چایی گوله‌که‌ی بۆ سووتانه‌وه‌ی میزندان و گورچیه‌ و نه‌و میزگیرانه‌ی که له‌ نه‌جای ناوسانی په‌وستانه‌وه له‌ مروژی پیردا پووبه‌دات. مه‌جای بهرمکه‌شی، پۆژی سێ جار یه‌ک که‌وچک بۆ چاره‌کردنی ناوسانی جگه‌ر و سکوون.

همنار (الرمان Pomegranate)

ناوه‌ زانستییه‌که‌ی Punica granatum



له‌ کۆمه‌له‌ی مۆردیه‌که‌نه (الفصيلة الأسية) به‌ زمانی بابلییه‌کان پێی به‌گوتر (نرمو)، نه‌مه‌ش له‌ (نو - اور ما Nu - ur - ma) ی زمانی سۆمه‌رییه‌که‌نه‌وه، وهرگیراوه به‌ زمانی عیبریش پێی به‌گوتریت (رمون Rimmon). له‌ له‌و‌حیک‌ی گێنه‌ییدا (لوح فخاری)، که به‌کریته‌وه بۆ سه‌ردمی بابلی (کۆتایی سه‌ردمی بابلییه‌کان)، له‌سه‌ر دیوێکی وینه‌ی همنار کراوه، له‌سه‌ر دیوه‌که‌ی تری په‌یمانیک نووسراوه له‌نیوان زه‌لامیک و زیرینگه‌ریکه‌دا، بۆ دروستکردنی (٤١)

همنار له‌ زێڕ له‌و نامانه‌دا (رسائل) که له‌ شوینه‌ دیترینه‌که‌ی (تل الحمرة) دا دۆزراوته‌وه، و به‌رمکه‌میت که هه‌ندیک خشل و به‌ردیان له‌ شیه‌وه‌ی همناردا دروست کردووه هرومه‌ها له‌ زۆر به‌قی (نصوص) سه‌ردمی په‌چه‌له‌کی نووری (أورد) سێیه‌مه‌دا ناوی همنار هاتووه بۆ نمونه به‌کاره‌ینانی توێکه‌که‌ی له‌ مباحکردندا. جگه له‌ به‌کاره‌ینانی گه‌فی (لحاء) دره‌خته‌که‌ی له‌ په‌نگکردندا، هرومه‌ها به‌ زۆری له‌سه‌ردمی بابلییه‌کاندا باسی سووبه‌کانی همنار کراوه، به‌تایبه‌تی له‌ مه‌یانی نوشاریه‌دا، بۆ نمونه تیکه‌لاوی ناوی همنار و هه‌نگوین و پۆن و گه‌رچه‌ک (زيت الخروع) بۆ سووتانه‌وه‌ی گوێچه‌که، ناوه‌که‌ی بۆ ناوسانی قاچ، بهرمکه‌ی به‌ نوینه‌مک (لبحة) و په‌که‌که‌ی بۆ نه‌خۆشی زه‌ردووی (اليرقان jaundice)، وینه‌که‌ی له‌سه‌ر دیواری زۆر له‌ په‌رسته‌که‌کاندا هه‌لکۆلراوه هرومه‌ها ناوی له‌ قورنانی په‌روژدا هاتووه بۆ نمونه، له‌ سورمه‌ی (الرحمن) دا (فیهما فاکهة ونخل ورمان)، هرومه‌ها له‌ سورمه‌ی (الأنعام) دا (وجنات من أعناب والزيتون والرمان).

همنار له‌ په‌زیکتی کۆندا:

ابن القیم (الطب النبوی) دا به‌قی: همنار گه‌مه به‌هیز به‌مکات، بۆ قورپگ و سنگ و سییه‌کان و کۆکه‌ باشه.

ئەگەر لەگەل ئاندا بخوریت بۇ تىكچوونى گەمە باشە، ئەبىتە ھۆى زۆرکردنى مېز، سىچوون وېشانەوہ نوموستىنیت، بۇ ئازارى دۇل باشە، ئەبىتە ھۆى ئەركردنى پىسايى لە گەمە ئەگەر ئاۋ و كېۋىكى (لب) ھەنار لەگەل ھەنگویندا بۆكۈلۈنریت ھەتا ۋەكى مەلخەمىكى لى دېت، ۋ، بىكرتە چاۋموہ زەردىيەكەى لائىمات. ئەنكە ھەنار ۋە ھەنگوین بۇ لائىمات مېخەكەى قاچ (مىسمار القەم) ۋ چارەمەردنى بىرىنى پىس باشە.

ھەنار لە پىزىشكىتى نویدا:

ئاۋى ھەنار دۇل بەھىز ئەمكەت باشترىن مېۋەيە بۇ ھەرسىردنى چەۋرى: ئاۋى ھەنار لەگەل ئاۋى شەكر يان ئاۋ ۋە ھەنگوین ئەمرمانىكى سوۋكەلەيە بۇ چارەمەردنى گرفت (امساک) ۋ پىيازەمكەنى ھەناسەدان پاك ئەمكەتەوہ. گۈل ۋ تۈنكىلى بەرمەكەى ۲۸% مادەى تانىن Tanin تىدايە، لەبەر ئەوہ بە شىۋەى مامىيەكەى گىركەر (قابض Astringent) بەكار دېت جگە لەۋەى كە بۇ پەنگىردنى لۆكە ۋ كەتان ۋ ئاورىش بەكار ئەمىنریت. ئاۋى ھەنار مامىيەكەى زۆر خۆشى بوۋىنەرەۋەيە (منعش Refresher)، بۇ بەھىزەردنى ئەمەر ۋ ئەمىشنى مەندوۋىتى بەكار دېت، ھەروەھا جۈرە مەيەكەى (خەمىر) لى دروست ئەكرىت پىنى ئەمگۈرتىت (گىرنادىن) تۈنكىلى ھەنار بۇ چارەسەركردنى سىچوون (اسهال Diarrhea) ۋ زەھىرى (دېزانترى Dysentery) بەكار دېت. ھەروەھا لە تۈنكىلى ھەنار چەند مامىيەكەى نېمچە قەيىمى (قلويات Alkaloid) شلى پەرشەۋەۋ (مەتتەپىر) ئەرەپنارەۋ، گىرەنگىرنىيان ئەلەكالىۋىدى پىلتىتارىن (Pelletarine) كە بۇ فېرنادىنى ئاكە كرم ۋاتە كرمى شىرتى (الدودة الشريطية Tape worm) بەكار دېت، بۇ ئەم مەبەستەش: ۵۰ گرام لە تۈنكىلى رەمكى ھەنار بېنە ۋ بېكەرە لىتەرك ئاۋموہ ۋ بۇ ماۋەى ۱۵ خولەك (دەقىقە) بېكۈلۈنە ۋ ۋازى لى بېنە ھەتا سارد ئەبىتەۋە ۋ لە شۆننىكى سارددا ھەلى بگرە، ھەر بىمانىيەكەى فېنجانىكى لى بخۆرەۋ، بەمە كرمەكەى فېر ئەمىت. زۆرچار ھەنار لەجىياتى لېمۋى ترش لە چىشت ۋ زەلەتەدا بەكار دېت. ھەندى كەس ھەنارى ترش لە قاپنىكا ھەلەمەۋەرنى ۋ خۋى ۋ گولۋى پتۈە ئەمكەن ۋ ئەمىخۇن. ھەروەھا لە ھاۋىندا ئاۋمەكەى ئەگىرىت ۋ بە ساردى ئەمىخۇنەۋە.

ھەنار: دەرەختىكى خۇمالىيە لە ئاۋچەى ئەريايى سېپى ئاۋمەراستە (البېيا ۋ مەغرىب ۋ لوبنان ۋ عىراق ۋ فەلەستىن) ۋ باشۋورى ئاسيا، چەندەھا سەدە ئەبىت لەم ئاۋچەندە ئەپۈنریت، نەزىكەى ۲ ھەزار سال ئەبىت كە لە ۋلاتى چىندا پۈننارەۋ، ھەروەھا لە باخچە ھەلۋاسراۋمەكەنى (الجنائن المعلقة Hanging gardens) بابلىيەكاندا پۈننارەۋ، مېژۋو بۇمان ئەگىرەتەۋە كە شاي بابلىيەكان (نېۋخە نەسر)، باخچە ھەلۋاسراۋمەكەنى بە دەرەختى ھەنار پازاندوۋمەۋ، ئەمەش لەبەر خاترى ئەكەى بوۋە كە ھەردەم بە پەروش بوۋە بۇ نېشتەمانەكەى خۋى لە چىكانى كوردستانى عىراقدا. ئىستا لە باشۋورى كالىفۇرنىيا ۋ ئەرىزۇنىيا ۋ نېۋمەكسىكۇشا ئەپۈنریت. ھەنار دەرەختىكى بېچۋوكى گەلۋەريە (شجرە نفعية)، گەلەكەى بىرەسكەدارە، گۈلەكەى گەۋرە ۋ سوۋرىكى مەيلەۋ پەرتەقالىيە. پەنگى بەرمەكەى بە زۆرى سۈرە ۋ ھەندىك جارىش زەردى مەيلەۋ سەۋرە، خەپ بە قەد پەرتەقالىك ئەبىت، ھەندى جارىش زۆر گەۋرەتر ئەبىت بەرەسەكەى ئەۋتۇ كە دانەى كىلوگرامىك ئەمىشەت. تۈنكىلى بەرمەكەى ئەستۋور ۋ ساف ۋ لوۋسە، ئاۋمەكەى پەنگ ئەرخەۋانىيە، تۈۋى زۆرى تىدايە. ھەنارى شىرىن لە ۸۵% ئاۋى تىدايە لەگەل ۲۰.۵% پۈتۈن ۋ ۱۰% شەكر، جگە لە مادەى ترش ۋ پىشال (ألباف) ۋ پىرىكى زۆر لە فېتامىن (A. B. C).

ھەروەھا كەمىك لە ئاسن و گۆگرد و فوسفور و پۇتاسىيۇم و كلس و مەنگەنيز، جگە لە ماددى تفت (قاعدة) و چەورى. بەلام ھەنارى ترش بړىكى زۆرتى لە ترشى ستريك (Citric acid) ى تىدايه.

ھەنار لە كوردەوايدا:

ھەنار لە ھەموو ناوچەكانى كوردستاندا زۆرە، وەك لە پارىزگەى سلېمانى بەتايبەتى لە قەرەداخ (ھەنارى خاوى) و ھەورامان و، تەوێلە و بيارە، لە پارىزگەى ھەولێر: شەقلاو و ھيران و نازەنين، جگە لە پارىزگەى دھۆك، ھەنار سى جۆرى ھەيە: ترش و شيرين و مېخۆش، ھەنارى ترش بړىكى زۆر لە ترشى پووېكى و كەمىك قىتامين (C) ى تىدايه بەلام شيرينەكەى كاربوهيدرات (Carbohydrate) و شەكرى ميوە (سكر الفواكه Fructose) زۆرتەرە

سووبەكانى:

۱- دىنكە ھەنار بۆ ئافەرتى بېزووكر.

۲- بۆ نەخۆشې ئىسكەنەرە (الكساح) مندال.

۳- ھەنارى ترش بۆ كوشتنى كرمى پىخۆلە.

۴- توپكلى ھەنار دىسووتېنرېت و دىكرېت بە برىنەو.

۵- پەپەى گولەھەنار وشك دىكرېتەو و لەگەل سەل (سعد) و زاح (الشب) دىكوترېت و بۆ سووتانەو ى برىندارى پوك (اللثة) و ناودەم.

رەبەھەنار = رەبنار = پۆگنار

(رب الرمان Pomegranate rhob)

زۆر لە كۆنەو، كوردەكان ھەوليان داوہ كە ئەو مېوانەى ھەيانە ناھيەلن خراپ بېت و بى سوود بېت بەو ى ھەندېكيان وشك كوردووتەو و ناو ى ھەندېكيان گرتووە لێرەدا بە باشمان زانى كە باسى (ناو ى ھەنار) تان بۆ بكەين، كە بۆ ماوھەكى زۆر ھەلگىراو، بەبى ئەو ى ھېچ تېك بچىت، بەبى ئەو ى ھېچ دەرمانىكى تى كرابىت. ئەم خۆراكە دىكرېتە ناو چىشتەو (وېكو قېوولى رەبنار) يان لەگەل خواربەمەيدا دىخوړىت (وېكو ئەو ى كە دىكرېتە زەلاتەو) چۆنىتى دروستكردنى: ھەنارەكە لەتەت دىكرېت دىنكەكانى ھەلەموورېنرېت، ئاوەكەى بەھۆى گوشەرىكەو (عصارة) دىگىرېت، ئىنجا ئاوەكەى دىخوړىتە سەر ئاگر ھەتا بە باشى خەست دىبېتەو. پاشان لەسەر ئاگرەكە دانگىرېت و دانمىرېت ھەتا سارد دىبېتەو. ئىنجا دىكرېتە ھىزە (پىستەى ئازەلى خۆشكراو، شەل و خواربەمەنى تيا ھەلەمگىرېت) يان مەنجەلى گەورە و لەوێو دىكرېتە بوتلەو و بەو جۆرە دىفروشرېت.

رەبنار بۆ چارەكردنى سووتانى ناودەم و سووتانەو ى پوك بەكار دىت، پەى چەور دىكرېت.

تېببىنى:

۱- ھەندىك جارىش، دىنكە ھەنار دواى ھەلەمەندى لەسەر سەبەتە و پاخەر لەبەر ھەتاودا دانمىرېت

ھەتا وشك دىبېتەو و بۆ زستان ھەلەمگىرېت و لەجىياتى ترشى سماق دىكرېتە چىشتەو.

۲- جۆزىك له درمختى ھەنار ھەمە، بچووكە، گۆل ھەمكات بەلام بەر ناگرىت، پىنى ھەمگوترىت گۆلنار (جلنار - Pome granate blossom = Balauste) بۆ مەبەستى پازاندنەوھى ناومال و باخچەكان و پەزىشكىتى ھەروىنرىت.

۳- ھەنار بە قەلەم و بە خەلف و بە ھەمكە زىاد ھەمكات.

۴- لە زمانى ھەرمبىدا بە تۆنگە ھەنار ھەمگوترىت (جشب) و بە پەگەكەى ھەمگوترىت (عقار آدم).

ھەنارە كۆپلە = گۆزى ھەرمەب

(مغات = جوز العرب)

بە توركى: عرب قۆزى.



ھەمەنەكە بە شۆمەكەى كۆپلە لە باكورى عىراقدا لە قەدىمى چىكان و نەك گرىمكەندا ھەروىت. ئىبنوالبەيتار و ئىبن سىنا باسىان كەردووە بۆ بەھىزكەردنى مەروف باشە، ھەمىتە ھۆى قەلەمى، بۆ تىماركەردنى شكەوى ئىسك و ھەمەوونى ماسوولكە و نەخۆشى ھەرمەشا (النقرس) و گەزەوون و پەمبەوونى جومگە باشە. نەجەزەچى واتە ھەرمەنسان (عازر ھەرمەنىوس) لە سالى ۱۹۳۲دا

تۆزىنەوھەكەى نۆى لەبارەى نەم پەوھەكەو نامانە كەردووە و تىیدا ھەمەنەكەى : ھەنارە كۆپلە بە زمانى ھەرمەبى پەشۆكى پىنى ھەمگوترىت (مغات) لە ولاتە ھەرمەبىيەكانەو ھەمەنەكەى، بە شۆمەى ھەپراو واتە: كەلەمە (سەفوف) بە تىكەلاوى لەگەل شەكەدا پان بە خووساومى (منقوع) لە شەردا پان بە كولاوى لە ناودا بەكار ھەمەنەكەى، مەمەكەى بوورنەرمەو و بەھىزكەرە بۆ نەم كەسانەكەى لە لاوان پان تووشى نەخۆشى سەك و ھەرمەنگى ھەمەن، جەگە لەوھى كە بەھىزكەر و بوورنەرمەو بە دايك بە تايبەتى دواى نەوھى كە مەندالى ھەمەنەكەى واتە بۆ زەمەستان. تۆزەرمەوھى زانستى مىسرى (سەمىر عەبەلەفتاح) كە پەروانامەى مەجستەرى لە پەوھەكەى ھەنارە كۆپلەدا ھەمەنەكەى پەمەنەكەى پەمەنەكەى زۆرى لە مەمەى وئەلەمى (ھەلامى) و كەرىمەدەرات تەدايە. بەلام مەمەى پەمەنەكەى و چەورى كەم تەدايە لە كاتى بەكارھەناندا ھەپراوھى نەم تەوانەى لەگەل تىكەل مەكەنەكەى مەمەى پەمەنەكەى زۆر تەدايە بۆ نەوھى بېت بە شەرمەتەكەى بەھادار لەلەمەنى خۆراكىيەو بۆ بەكارھەنانا و باشە كە تەمەنى نەم پەوھەكەى لە سالىك زىاتەر بىت، چۆنكە بەمە پەزەى مەمە لىنچەكانى ھەمەنەكەى ۳۲% و نىشاستە ۳۴% و پەمەنەكەى ۶%.

ھەنجىر

(التين Ficus carica)

ھەنجىر مەمەكەى پەروزمە فەنقىيەكان ھەنجىرىيان ناسىو و بە شۆمەى خۆراك و ھەرمەن بەكارىيان ھەنارە. لەزەمەن لى دروست كەردووە، بۆ چارەكەردنى نىشى گەمە بەكارىيان ھەنارە زانستى نووش ھەنجىرى خستەمەتە بەرنامەى خۆراكەو و بۆ گەلەك سەو و بەكارھەنانى دۆزىتەو ھەنجىر



دەملەمەندترین سەرچاوەیە بۆ ڤیتامین (C.B.A) ھەروەھا پێژمەیکی زۆری لە مابە کانزاییبەکان تێدایە، بە تایبەتی ناسن و کالسیۆم و مس ئەمانەش مادە پێکھێنەری خانەکانی لەشن و ھیموگلوبینی خوێن پەیدا ئەکەن، لەکاتی کەم خۆتێدا، ھەروەھا پێژمەیکی زۆری لە شەکر تێیدا کە ٪۱۹ ی کێشەکەیت، بەمجۆرە ھەر ۱۰۰گرام لە ھەنجیر ۷۰ گەرمۆکە (سەرە) دەدات، بەلام لە ھەنجیری وشکا ۲۶۸ گەرمۆکە (ئێین سینا) لە کتیی یاسا «القانون» دا بملێت: ھەنجیر زۆر بەسوودە بۆ نافرمتی سکەر و منالی شیرمخۆرە، ھەروەھا (ئەبویەکر ئەرلرازی) لە کتیی (الحاوی) دا بملێت: (ھەنجیر ترشی لە لەشدا کەم ئەکاتەو و کارە خراپەکە ی لائەبات) ھەروەھا

سوودی ھەیە بۆ چارەکردنی قلیشانی پاژنە ی پێ و مێخەکی پەنجە، بەو کە ھەموو پوژنک بە شیراوگی قەدی ھەنجیر چۆر بکری. ئەو شیراوگە سببە لە لاسکی ھەنجیری پێنەگەشتوو وەرەمکرینت کارئیکی گیرکەری (قالبض) ھەیە، ھەندیک ولات نەرمانی لێ دەردەھێنرینت بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی ھەناسەدان، ھەروەھا لە کۆندا گۆشتی وشکە و مەبویان دەھێنا و شیراوگی قەدی ھەنجیریان لێ دەدا، بۆ ئەوێ پێش لێنان تەپ بپێتەو. ھەنجیر بۆ چارەسەرکردنی قەبزی بەکار دێت، بە تایبەتی ئەگەر بە ناشتا بخوری، ھەنجیری وشک لەگەڵ گۆزدا بە شێوێ چەرەس لە زستاندا دەخوری، چونکە گەرمی دەدات بە لەش، لەبەرئەوێ ھەنجیر دەنکی زۆر تێدایە، نابێت زۆری لێ بخوری بە تایبەتی ئەوانێ تووشی سووتانەوێ پێخۆلە بوون، چونکە دەبێتە ھۆی گرفت. خۆشاوی (خووساوەی) ھەنجیر لە ناوی گەرمدا بۆ ماوێ دوازدە سەعات دەھێلریتەو بۆ چارەکردنی سووتانەوێ کۆئەندامی ھەناسەدان باشە وەک سووتانەوێ قورپ و بۆپی ھەوا، خواردنەوێ پەرداخێک لەم خووساوەیە، پێش نانخواردن بۆ ھێمکردنەوێ تینی کۆکەرەشە باشە، جگە لەوێ کە خووساوەکە لە دەم وەردەدریت (غرغرة) بۆ کە مەکردنەوێ ئێش و نازاری سووتانەوێ گەروو. بەکارھێنانی ھەنجیر بۆ گۆرچکردنەوێ پێخۆلە ۶-۷ ھەنجیر پەکی ئەکریت بەدوو لەتەو، لەتەکان دەخریتە پوێ زەیتونەوێ ئێنجا چەند قاشیکی لیمۆی دەخریتە سەر بۆ ماوێ شەوێک دەھێلریتەو، بۆ بەیانێ لەتە ھەنجیرەکە، پوێکە ی لێ ئەکریتەو بە ناشتا دەخوری، جگە لەوێ ھەنجیری وشکی جنراو دەخریتە سەر سووتاوی ساکار (الحرق البسيط) بۆ چارەکردنی ھەروەھا لەتە ھەنجیر دەخریتە سەر دوومەل و برینی پوک بۆ چارەکردنی.

پێکھاتنی کیمیایی ھەنجیر:

ھەنجیری تەپ	ھەنجیری وشک
٪۸۲ ناو	٪۲۰
٪۰.۱ پڕۆتین	٪۰.۴

۰.۳٪ چەۋرى ۶۰٪

۱۲٪ شەكر ۶۰٪

۴.۷ مائەى تر ۱۴.۵٪

دارى ھەنجىر زۆر بەرگە دىگىرىت. جۆرىك ھەيە لە ھەنجىر پىنى دىگوتىرىت ھەنجىرى سىمايرنا (ئەزمىر) *Smyrna fig* لە شۇنى گەرمدا دىرۇيت، ئەگەر گۈلەكەى ناوس (تلقىچ) نەكرىت بەر ناگىرىت ماۋىيەك دىمىت ئەۋە زانراۋە كە بۇ ئەۋەى ھەنجىرى سىمايرنا بەرىگىرىت (ھەلى پىچىت) دىمىت ھەندىك لى ھەنجىرە كۆپلەى (*Capri fig*) بۇ بىئىرىت و بە لەكەكانىدا ھەلباسرىن، ئەۋ ھەنجىرە كۆپلەيە ھىچ سودىكى نىيە تەنبا ھەر بۇ ئەم مەبەستە بەكار دىت، چۈنكە جۆرە زەردىۋالەيەكى (زىبور *Wasp*) لەسەرى دىزى دىكى ھەلەلە (*Pollen*) لە گۈلىكەۋە دىمات بۇ گۈلىكى تر و دىمىتە ھۇى ناوسبۋى گۈلى ھەنجىرە بىنەپەتەكە.

لە كوردستان سى جۆر ھەنجىر ھەيە:

۱- ھەنجىرى دىمىتەكى (التين البري *Ficus carica* = *Var. rapae tris* - Hausken).

۲- ھەنجىرى ئاسايى *Ficus religiosa*

۳- ھەنجىرى كۆپلە *F. variegata*

ھەنجىرى دىمىتەكى *F. hispida*

بە شۆۋەيەكى سىروشتى لە شىۋ و دۆل و زورگ و قەدپالى شاخەكانى چىپاكانى كوردستاندا ھەيە، بە شۆۋەى دىۋەنى بچووك، ھەروھە لە ئىران و ئەرمەنستان و تۈركىيادا ھەيە، گەلاگەى دىۋەرىت، پۈۋەكەى زىرە لەسەرمۈە، سافە لە خوارمۈە و لاسكدارە، دىزۋەى گەلاگەى ۱۰-۲۰سم دىمىت، لە ۳-۵ ھەك پىكەتاتۋە، ھەندىك چارىش گەلاگەى پلدار نىيە، بە زۆرى قەراغەكەى دداندارە. ئەم پۈۋەكە تاك پان جۈۋت مائە. بەرمەكى بە شۆۋەيەكى تاك پان جۈۋت لەسەرلەكەكان ھەيە، بەلام بەزۆرى لە باخەلى لە كۈنەكان دايە، بەرى ھەنجىر لەلايەنى خۇراكەۋە گرىنگە، چۈنكە مائەى شەكرىنى زۆر تىدايە و مەۋف لە كۈنەۋە ناسىۋىتى، بە تەپى و وشكراۋىيە دىمخورىت، ناۋى ھەنجىر لە كىتپە ئاسمانىيەكاندا ھاتۋە چۈنكە بەھايەكى خۇراكىي زۆرى ھەيە. ئەم دىمخە شىراۋىكى تىدايە (سائل حلىبي *Latex*). بەلام تەختەكەى زۆر بەھادار نىيە تەنبا بۇ سوۋتەمەنى بەكار دىت. ھەنجىرى سەۋز و زەرد و پەش (بەنەۋەيى تىزى) ھەيە.

ھەنجىرى ئاسايى سەرچاۋەكەى ھىندستانە، بۇ رازاندەۋە لە باخچەكاندا دىرۇيت، گەلاگەى بىرسەكدارە لە شۆۋەى دىل دايە، نوۋكىكى دىزى و شىرى ھەيە. دىزى گەلاگەى ۱۵-۱۸سم، لە گەلاى چنار دىچىت. تەختەكەى بۇ دىرۋستكردى سىدۋوق بەكار دىت. ئەۋ شىراۋەكى لە تۈپكى قەدەكەۋە دىرۋەيىرىت بۇ دىرۋستكردى زەمق و جۆرەھا بىنىشت (علك *Gums*) بەكار دىت.

وشكردەۋەى ھەنجىر (*Drying*):

ھەنجىر بۇ مەبەستى بازىرگانى وشك دىمكىتەۋە، بۇ ئەم مەبەستەش ھەتا ماۋىيەك بەرمەكى لەسەر

درمخته که همپلریتوره، هتا کهمیک وشک دمبیتوره و نینجا همکویته خوارمه، دواى نموه کؤ دمکریتهوه و له بهر هتاودا، یان له ژوروی تایبیتیدا دانمیریت، هتا به تهاومتی وشک دمبیتوره، بهرلهوهی بخریته شتومهکهوه و بنیزدریته بازار، همنجیرکه له خویناویکی کولودا ۳٪ نوقم دمکریت، بؤ نموهی نهرم و خوش بیت، همنجیر به وشکی و به پاریزراوی به شهکریان به کردنه قوتوو یان دمکریت به پتهوه یان به تهر و تازمیی بهکار دیت بؤ خواردن. به چهرهسیکی باش (عقبه Dessert)، یان به شیوهی مرهبا (مری Jam) بهکار دیت. بهلام به زوری به شیوهی تهر و تازه، واته میوه، بمخوریت، هتا رانمیهکی تایبتهی، همنجیر بؤ دروستکردنی شراب (Wine) و نلکهول (Alcohol) بهکار دیت. له نهروپادا له همنجیر جزره قاومیهکی تایبتهی دروست دمکریت (Fig coffee)، له جیاتیی قاوهی ناسایی بهکار دیت. بهوهی همنجیر که نمبرژینریت و سارد دمکریتهوه و دمکریته قوتوووه. هرومها همدیک بههارات و ترشیاتی لی دروست دمکریت، جگه لهوهی که نانههمنجیر (Figbread) واته چهکه همنجیر و کیکی همنجیر (Fig brownies) له نهروپادا، له بهرکهی دروست دمکریت. همنجیر میوهیهکی خوشه و بههایکی خوراکی بهرزی هیه. بهری همنجیر بریتیه له ۸۴٪ کرؤک (لب) و له ۱۶٪ توئکل. تیکرای پیکهاتنی کیمیایی همنجیر بهمجوریه: ناو (شئ) ۸۰.۸٪، پروتین ۱.۳٪، خوئی کانزایی ۰.۶٪، کاربوهیدرات ۱.۱۷٪، کالسیؤم ۰.۰۶٪، فوسفور ۰.۰۳٪، جگه له کهمیک ناسن و کاروتین (Carotene) و رایبوفلاوین (Riboflavin) و ترشی ناسکوریک (Ascorbic acid). همنجیر زؤرتله سهوزه و میوهکانی تر ناسن و مسی تیدایه، جگه لهوهی که همنجیر سهراویهکی باشه بؤ فیتامین (A) و (C) هرومها کهمیک له فیتامین (B) و (D). ریژهی شهکر له همنجیری وشکا نریکهی ۵۱.۴٪ و له هی تهرپدا ۱۵.۵٪ یه، جگه لهوه همنجیر ترشی ستریک (Citric) و سرکه (Acetic acid) ی تیدایه، هرومها مادهی زمق و ولؤلیمی (هلامی Mucilage) شی تیدایه به ریژهی ۰.۸٪ ی تیدایه. ناوگی همنجیر واته شیلکهی (عصیر Juice) ۲۰.۷٪ شهکری تیدایه، که بؤ مهبستی خواردن و پیشهسازی بهکار دیت.

سودی پزشکی همنجیر:

همنجیری تهر یان وشک رهوشتی رهوانکردنی (مسهل = ملین = Laxative) ی هیه. جگه لهوهی که میزنیکهر و (مدر للبول Diuretic) و نارامدهره (مسکن Demulcent) و پئست نهرمونیان دمکات (مرطب للبشره Emollient) همنجیر به شیوهی مرهبا و حملوا (مری = حلوی = Confections) و شرهت (عصیر Syrup) زؤر بهکار دهینریت. هرومها دهلن که همنجیر بؤ چارهکردنی کهمخوینی (Anaemia) له کهمی خوراکهوه، بهکار دیت، گهلاکهی به شیوهی نالیک بؤ ناژمل بهکار دیت، نمیش ناو و پروتین و چهوری و پیشال و ناپرتوجین و کاروتین و کالسیؤم و سلیکا (Silica) و پوتاسیؤمی تیدایه، شیراوگه سهپیهکهی مادهی کاوچؤک (Caoutchouc) و ریسین (Resin) و نعلیومین (Albumin) و شهکر و ترشی مالیک (Malic acid) و نهنزیمی رهنین (Rennin) و دیاستیز (Diastase) و لاپیز (Lipase). هتد تیدایه. شیراوگی همنجیر توانایهکی زوری هیه له میاندنی (تخیر Coagulating) شیردا، زاناکان لهو باوهپردان که ۳۰-۱۰۰ جار زیاتر له هوینی واته نویشکی (نفحه Rennet) شیلوگی گونرکه بههیزتره، بؤ نم مهبسته شیراوگی همنجیر سیفمتی کرم فریندیری (طارد للیدان Anthelmintic) هیه، به تایبتهی نهنزیمی فیسین (Ficin) که تیدایهتی. نهگر شیراوگه تازمهکی همنجیری پینهگیشترو بهر پئست بکهوئت دمبیته هوئی سوتانهوه و پهیدابوونی زیپکه لهسهری.

### همنجیری درکاوی

(التین الشوكي = التین الهندي - Indian fig - Prickly pear)

Opuntia ficus - Indica ناوه زانستییه کی



جۆرنکه له ٲووهکی سوینر له ناوچه نیستوانیی و نیمچه نیستوانییهکاندا دهرۆنت قهههکی ٲان و قۆٲاوه له شنیوهی گه‌لایه‌کی گۆشتنی گه‌وره دایه، چههکه درکی تیژی ٲنیویه، گۆله‌هکی زهره، به‌رمه‌کی شیرین و ئاوداره دهمخورنت بنه‌رمه‌هکی نه‌مه‌ریکاییه، به‌لام نیستا که زۆر بلاویوه‌ته‌وه، جۆرنکی تری هه‌یه ٲنی دمه‌گورتنت هه‌رمینی درکاوی (الکهمري الشوكية Prickly pear).

### هینۆ = هیلوو

(ختمه = خطمي = شمع المروج = حطمي وردی Marsh)

(mallow = rose mallow = holhock)

(Althea rosea)



گیایه‌کی به‌رزه، قه‌د و له‌هه‌کانی موویان ٲنیویه، گه‌لایه‌کی گه‌وره و خره، گۆله‌هکی ٲه‌نگ ٲه‌مه‌یی ٲان شه‌رابییه. ماده‌ی لینج و ده‌باخه‌ری تی‌دایه. به‌ شنیوهی نوێنمه‌ک به‌کار دیت. بۆ چاره‌کردنی چا‌و‌نیشه‌و برین، ئاو‌گه‌ه‌کی بۆ چاره‌کردنی کۆکه و سنگ نیشه و نازاری گه‌ه و ٲیخۆله و میزه‌چۆرکی به‌کار دیت.

گیایه‌کی سالانه‌یه ٲان له دوو سال زیاتر ده‌ژی، له کۆمه‌له‌ی تۆله‌که‌یه، له میزگ و له‌وه‌رگه‌کان و په‌رژینی دارستانه‌کاندا له شیو و گرهمکاندا، به‌ زۆری له خاکیکی شورمه‌کاندا دهرۆنت، له

بنه‌رمه‌دا له ولاتی چینوه هاتوه، نزیکه‌ی مەترێک به‌رز ده‌ٲیته‌وه، قه‌هه‌کی قیته، مووی زه‌ری ٲنیویه، گه‌لایه‌کی خر و گه‌وره‌یه له گه‌لامیو ده‌چیت به‌ مووی زه‌ر داهۆشراوه، له‌نیوان مانگی حوزه‌هه‌ران و تشرینی یه‌که‌مه‌دا گۆل ده‌کات. له‌هه‌کی گه‌لاکانیدا گۆلی گه‌وره‌ی ٲه‌نگ شه‌رابی ٲان ٲه‌مه‌یی ٲان سوور ده‌رمه‌کات، به‌شه‌ ٲزیشکییه‌کی بریتییه له ٲه‌گ و ٲه‌ره‌ی گۆله‌ه‌کی. گۆله‌ه‌کانی له مانگی ته‌موز هه‌تا کۆتایی ئه‌یلول، ماده‌ی کاریگه‌ریان تی‌دا بریتییه له ماده‌ی وئۆله‌یی (هلامی) که ٲارمه‌تی ده‌رکردنی به‌ل‌غه‌م ده‌دات و په‌رده‌ لینجه و رووزاوه‌کانی له‌ش هه‌یمن ده‌کاته‌وه و سووتانه‌وه که‌م ده‌کاته‌وه، له‌گه‌ل که‌مه‌یک ماده‌ی ده‌باخه‌ر که نییش و نازار ده‌شکینیت. ماده‌ی نییاسه‌یه‌ی به‌ ریزه‌ی ٢٨٪ و شه‌کر ١٠٪ جگه له‌وه‌ی که گه‌لاکانی ٲرنکی که‌مه‌یان له ٲۆنی سه‌ره‌کی (په‌رشه‌وه‌بوو)ی تی‌دایه.



بەكارهيتناني:

أ- لە ديوى دەرەو: گەلاکەى و گولەکەى وەکو نوینمەك بمخړیتە سەر برین و چاویك كه تووشى تەراخوما بووبیت، هەروەها بە کولایى ناوكمەى بۆ لە بم وەردان لەكاتى ئالووكوتن و سوتانەوێ ناوكمدا بەكار دیت.

ب- لە ديوى ناووه: چایى گولەکەى بۆ چارمکردنى کۆکە و سنگ نیشە و ژانى گەمە و پىخۆلە و نازارى مێزکردن بەکار دیت، چایبەكەش بەمجۆرە نامانە بمکړیت: ۲-۳ کەوچكى بچوک له گەلا و گولە وشکەکانى بمکړیتە فنجانىك ناووه و بۆ چەند خولەكێك (دقیقه) بمکولینریت، ئەوجا دمهالتيوریت و بە گەرمى پۆزى ۱-۲ فنجانى لى بمخوړیتەوه.

\*\*\*



وەنەوشە

بە ئینگلیزی Violet

بە لاتینی Viola odorata

گیایەكى تەمەن درێژە قەدەمەكى هەتا ٢٠ سانتیمەتر قایمە، گەلاکەى لە شێوەى دڵ ڤایە، دداندارە گولەکەى ڕەنگ بنەوشەییە و، ڕەمگەى ڕیشاندەر، بەرمەكى خړ و تووکنە، لەناو دارستان و باخچەکاندا لەژێر دیواری بەریندا لە بەرزایی

۱۰۰-۱۵۰ مەتردا دەرویت، لە ناوچەى ئامێدى و سەلاحەدىن و شەقلاوهدا دەمبێریت. لەنێوان مانگی تشرینی یەكەم و مارتدا گۆل ڤمکات. وەنەوشە بە ڕوومەكى ڕەشکێى ڤەشکێى دادەنریت و ا بمکوتریت كه تۆو و بەشەکانى ژێر زهویى ئەم ڕوومە مایە (ئیریدین Iridin) واتە ڤایۆلین (Violin) ی تێدایە، کارى ئەم مادەى لە کارى ئیمیتین (Emetine) دەچیت، هەروەها مادەى ساپونین (Saponin) و ماپروسین (Myrosin) و گلوکوساید (Glucoside) ی تێدایە كه ژەهرن بۆ مندال. کارمەى ڕشینەوه (مقیء Emetic) و ڕهوانکەرە (مسهل). ئەگەر بە ڕێى زۆر بخوړیت کارىكى ترسناك ڤمکاتە سەر مندال دەبێتە هۆى دڵ تێکەلاتن (غثيان Nausea) ڕشانەوه (تقیؤ Vomiting) دهمارگرتن (عصبية Nervous) و پشێوى لە کۆئەندامى هەناسەدان و دڵدا، لەگەڵ ئەوەشدا ژەهراویییوون بە وەنەوشە زۆر بەهەمگەن ڕوو دەات. لە دەرمانگەرى کوردیدا (۲) شتنى سەر بە گیراوهى گەلا و گولەکەى وشکى سەر ناھێلتى و بۆ ژانەسك باشە، گولەکەى وەکو چایى بمخوړیتەوه، بۆ دەرمانى بەلغەم.

وەسمە

(وسمة = نیلة برية = ورد النيله Dyers weed = woad)

ناوہ زانستییهکەى Isatis tinctoria

گیایەكى دوو سالتەیه یان تەمەن درێژە، قەدەمەكى قیتە نزیکەى ۴۰-۹۰ سم درێژەمبیت. لەهەمانى بلاون،

موودار یان سافن، گەلاکەیی کەمێک دداندارم لە ناوچەی قەندیل (Qandil) و رانیە (Rania) بێنراوە، لە زۆریە ناوچەکانی ئەوروپا، لوینان، تورکیا، قەفقاس، ئێران، ئەفغانستان، باشووری ئاسیادا دەرویت. ئەم روومەکە بە شێوەی ئاسایی لە ئەوروپادا، پێش ھاتنی چوێت لە رۆھەلاتەو لە لایەن خومخانەچیپەکانەو (Dyers) بەکار دەھێنرا، بۆ ئەو دەرھێنانی رەنگێکی شین، ئەویش بە وردکردن و ترشاندنی (تخمیر Fermentation) گەلاکەیی، بەپێی راپۆرتی پەسپۆران: لێندلی (Lindley) و موور (Moore).

لە سالی ١٨٧٠ ز.دا، وا دەرھمکەوێت کە ئەم نمونەی روومەکە، بەرنگە کشتوکالکردن، لە باشووری رۆھەلاتی ئەوروپاوە بەرمو زۆریە ناوچەکانی تری ئەوروپا رویشتووە، وەک: سوید و زۆریە بەشەکانی ئاسیا، بەکارھێنانی وەسمە وەک رەنگێک (بۆیەیک)، وەک لە لایەن پەسپۆر (پلینی Pliny) و ئەوانی ترموہ باسی کراوە قەیسەر Caesar (ئیمپراتۆری رۆمانی) دەگێرێتەو کە بریتونیە کۆنەکان (Briton) یەکێک بوون لەو میلەتانە کە لە بەریتانیادا، بەر لە ھێرشی ئەنگلۆسەکسونییەکان ژیاون لەشی خزیانیان پێ بۆیە کردووە پەسپۆر بیدیغان (Bedevian) ١٩٣٦ ز ئەم ناوہ عەرەبیانە بۆ ئەم روومەکە نووسیوە: نیل بری (چوێتە کۆیلە) وەسمە Wasma ورد النیل (گولەچوێت Indigo flower).

وشرخۆر = وشرخار = وشرالوک

(عاقول = حاج = Camel thorn = manna plant)

بە زمانی زانستی (Alhagi camelorum)

گیایەکی یان دەمرنگی دیکووی بچوکی لولەییە لقی زۆری لێ دەبێتەو گولەکەیی سوورە، بەرەکی لە شێوەی قوتو دایە، قاومییە، لە سەرانسەری عێراقدا دەرویت، بەتایبەتی لە ھەولێر و مووسل و بەغدا و سلێمانی و کوێت و ناسریە و بەسرا. ھێلی بڵاویوونەو مەکی لە قەفقاسەو دەست پێ دەکات ھەتا ناوچە و شکانییەکانی ھیندستان. لە مانگەکانی ھاویندا لە مایسەو بۆ ئەیلوول گەشە دەکات، یەکێکە لە روومەکە لەمەرەکانی بیابان و دەشتەکان، وشر و مەرەمالات نارەزووی دەکەن. قەمەکی مادەیکی وشکی قاومیی دەردەمات لە ھەنگوین دەچێت، لە بازاردا بە ناوی گەزۆ (من Manna) مەو دەفرۆشێت. بە شێوەیکی دەمکی خەری بچووک لە شێوەی تۆبەدا پێکەو نووساون. ئەم جۆرە گەزۆیە ئەم مادانەیی تێدایە: Melizitose ٤٧٪ سوکەرۆز Sucrose ٢٦،٤٪ شەکری گۆراو invert sugar ١١،٦٪ ئەم گەزۆیە بە شێوەی دەرمانیکی پەوانی سووکە (laxative) بەکار دەھێنرێت بۆ مەبەستی بازرگانی. ئەم گەزۆیە لەو سەلکانە دەردەھێنرێت کە مادەیی نیشاستەیییان تێدایە لە لایەن چینی ھەژارەکانی رۆھەلاتی ھیندستانەو بۆ خواردن بەکار دەھێنرێن.

وێنچە

(البرسم = نفل اسکندري = قرط = فصفيصة)

(Berseem = Egyptian clover = Winter lucerne)

ناوہ زانستیەکی Trifolium alexandrian

گەلاکەیی مادەیکی تالی بەھێزکەری تێدایە. ناوی گەلا کولامەکی بۆ چارەکردنی ئەو سەرنیشە

باشه كه له نهمجامى بدمهرسى خواردنوه دمبیت. نهم پرومكه تمنیا نهمه نییه كه دمكریت به نالیک. بهلكو بۆ مروئیش گملیک سوودی هیه، چونكه ناسنى تیدایه، جگه لهمش کالیسیومی تیدایه، همرهها كلوروفیل بۆ مژینی بۆنى لهش، جگه له فیتامینهكان. زاناکان هیز و توانای ولاخ (نهمسپ و نیستر) بۆ خواردنی نهم پرومكه دمگهرینهوه. له همندیک ولاتدا گهلاى وینجهى ناسك وكم سهیناخ لى دمكریت همرهها دمكریته ترشیاتهوه بۆ نیشتهاکردنوه و بههیزکردن باشه.

#### وینجهى سوور

(البرسیم الأحمر = Red clover)

ناوه زانستییهكی *Trifolium pratense*

وینجهى سوور و سهى همدروکیان زهوى به پیت دمكهن و نالیکى باشن بۆ ئاژهل. جۆرى کزیوله و جۆرى پرواندنیشیان هیه. وینجهى سوور وینجهیهکی بههیزه، بریتییه له پرومکیکی گرینگ بۆ نالیک، دوو سال نهزى. لهگهل گیادا همپوینریت. گری لهسر همگهکانى هیه، باکتریایان تیدایه، توانای مژینی ناپتروچینیان هیه له ههواوه. كه پرومكهكه دممژیت زهوییهكه به پیت دمبیت.

#### وینجهى سهى

(البرسیم الأبيض = White clover)

ناوه زانستییهكی *Trifolium repens*

پرومکیکی کورته بۆ ماوهى چهند سالیك بهریکی زۆر دمدا، به تۆو خۆی زیاد دمکاتهوه، لهبر نهمه تۆمهکی لهگهل تۆوی گیادا تیگهل دمكریت. پئویستی به خاکیک هیه کلسی تیدابیت، گهلاکى پروتینی زۆر تیدایه وكم له گیایهکانى تر.

\*\*\*

#### یاسممن

(ياسمين = jasmine)

ناوه زانستییهكی *Jasminum - grandiflorum*

یاسممن گولیکی بهناویانگه له ناوچهى (جراس له باشوورى فرهنسا) عمرمهكان ۲۰۰ سال زیاتر لهمهویهوه بۆیان بردوون. پهسپۆر ئولیقییه دى سیر (Oliverde sir) له کتیبى (باخهوانى کارامه = البستانی الماهر)دا گوتویهتى كه نهم پرومكه دهشیت متوریه بکریت. چنینهوهى گولى یاسممن له بهرمهیهانهوه دمست هئى لهکات ههتا دممهو نیومرۆ. کرێکاریکی (جووتیار) کارامه دمتوانیت رۆژى ۱۰هزار گول بچنیتوه، له ماوهى ۸ سهعاتدا نهمش کیشهکى نزیکه ۵۰کیلوگرام دمبیت. له دروستکردنى عهتردا بهکار دیت.

له کۆمهلهى زهیتوونییهکانه. لهبر پۆنه بۆنخۆشهکى همپوینریت. جۆریکی کزیولهش هیه لهسر لوتکهکى چیاى ئهلب همپوینت ناوه زانستییهکى *J. officii* بـهرمهکى ئیران و ناوچهى



رۇھەلاتىيەكانە ھەتا ۈمكۈ ۈلاتى چىن. ياسەمەن لە قەدھالى  
چىاي ھىمالايدا بىنراۋ. پۈاندىنى لە باكورى ئەفرىقىا و  
ئىسپانىادا بلۈ بوۈتەۈم. وشەى ياسەمەن لە وشەى (ئاسم -  
أسمن) ى فىرەونىيەۈ ھاتوۈم گۈلەندى ياسەمىن لەسەر  
سەر و مىلى ھەندىك لە پاشا فىرەونىيەكان لە پەرسىگەى  
دىرى بەحرى (الدير البحري) و ھوارەدا بىنراۋ، لە دوايىدا لە  
فرەنسا بىنراۋ. ھەرچۇنىك بىت ئىستا لە ناۈچە جىاۈازەكانى  
ئىتالىا و ئىسپانىا و باكورى ئەفرىقىا دەرۈنرەت. بۇ يەكەم  
چار لە سانى ۱۹۲۰ ز.دا لە قاھىرە پۈنراۋ. لەبەر پۇنە  
بۇنخۇشەگەى دەرۈنرەت، ئەۈ بەشەى كەلىنى بەكار  
دەمىنرەت برىتېيە لە گۈلەكەى. ياسەمەن پۈۈمكىكى  
خۇھلۈاسەر يان دەرۈنكى شۇرە گەلەكەى سەۈزىكى تىر و

بچۈكە. گۈلەكەى سېيە بۇنىكى خۇش و زۇر تىزى ھەيە. بە قەلەم يان بە قاشۈكردن زىاد دەكات.  
گۈلەكەى لە مانگى نىسان و مايسدا كۇنمكىرەتەۈم. گۈلەكەى بەرۈزەى ۱۵٪ پۇنى تىدايە. پۇنى ياسەمەن  
بە رېگەى دۇلپاندن دەرناھىنرەت چۈنكە تىك دەرۈنرەت، بەلكۈ بە رېگەى تۈيۈنەرەۈى ئەندامى ۈمكۈ بە  
مادەى ئىئەرى پەتۈلى Petroleum ether. ھەر تەنكە لە گۈلەكەى ۲،۵ كىلوگرام لە پۇنى خاۈ (خام)  
دەمات و ئەمەش دۈى دۇلپاندن كىلوگرامىك پۇنى سۈرۈشتىى پاك دەمات. پۇنى ياسەمەن شلەيەكى  
زەرە گەمىك مەيلەۈ سۈۈرە، بۇنىكى غەترى نايابى لى دىت، پۇنى پاكى ياسەمەن لە درۈستكردنى  
غەترى نايابدا بەكار دىت.

يام

(Yam = يام)

ناۈە زانستېيەكەى Dioscorrea batatas

پۈۈمكىكە چەند جۇرنىكى ھەيە، ھەندىكى بۇ سەلگەكەى دەرۈنرەت كە دەرۈنرەت و ھەندىكى بۇ  
پازاندنەۈ دەرۈنرەت وشەى (يام) لە زمانى پۈرتگالىيەۈ ۈرگىراۈ كە ئەمەش بىنەرەتەكەى  
ئەفرىقىايىيە. يامى راستەقىنە لە رېگەزى دىۈكسۇرپايە (دىۈسقورىە - Dioscorea). گەلىك جۇرى  
ھەيە كە لە ناۈچەى ئىستۈانى و مەدارىيەكاندا دەرۈن و بەزەمەت لىك جىا دەرۈنەۈ. ئەۈ جۇرەى كە  
زۇر باۈە پىنى دەرۈنرەت D. alata. ھەموو جۇرەكانى لە دارمىۈنىكى (Vine) خۇھلۈاسەر دەرۈن. رېگەى  
كۇكەرەۈەى (خزىن) گەرەپان ھەيە، ھەر رېگەىكى نىكەى ۳۰-۴۰ لىبەرە دەرۈنرەت، ھەندىك چار سەلگى  
ھەۈايى ھەيە، پىۈىستىيە بە خاكىكى خۇلى ھەيە. يام خۇراكىكى سەرەككى مىليۇنان خەلكە لە ناۈچەى  
(Indies) رۇناۈايى و باشۈۈرى ئەمەرىكا و ناۈچە گەرەمەكانى ئاسىادا. سەلگەكەى دەرۈنرەت بە نان و  
يان دەرۈنرەت يان دەرۈنرەت بە نارد. ئىستا يام گرېنگىيەكى زۇرى ھەيە لە ناۈچە باشۈۈرىيەكانى  
ئەمەرىكادا، چۈنكە بە شىۈەى ئالىك دەرۈنرەت بە ناۋەل و بەراز.

## يەنگى دىنيا

(أكي دىنيا = شملة = مشملة = زعرو اليابان Loquat = japanese medlar)

ناوھ زانستىيەكەى Eriobotrya japonica

وشەى يەنگى دىنيا يان ئەكى دىنيا لە زمانى توركييەوھ وەرگىراوھ. درمختىكى بەردارە لە كۆمەلەى گولەباخ لە ميسر و كەنارى دەرياكانى سوورىادا دەپۆنرئىت. درمختىكە بنەرپەتەكەى لە چىنەوھىيە بەلام ئىستا لە زۆرىيە ناوچە ئىستوائى و مەدارىيەكاندا دەپۆت ھەروھەا براوتە كاليفورنىا و فلورىدا و درمختىكى بچووكى ھەردەم سەوزە، گەلاکەى پانە، گولەكەى سېى و بۆنخۆشە بەرمەكەى بچووك و خرە و مووایى پرتەقالى و مەیلەو زەرەدە لە بەھاردا پى دىگات. تامەكەى ترشە. بەرھەمى سالانەى يابان لە بەرى ئەم درمختە دىگاتە نزىكەى ۲۰ ملیون لیبرە بەرمەكەى راستەوخۆ دىمخوئىت يان دىمكرىت بە جەلى و مەربەا و ساس (Sauces).

## يوكالپتۇس

(أوكالبتوس Eucalyptus)



لە خىزانى مۆردە (العائلة الآسية). گەلاى ئەم پوومەكە پۆنىكى بۆنخۆشى پەرشەوھىووى تىداپە. لەبەر ئەوھ لە دروستكردنى ھەرمانيكى نايايدا بۆ چارەكردنى ھەلامەت يان كەمكردنەوھى تىنەكەى بەكار دىت، لەبەر ئەوھ كارگەكانى دەرمان بپىكى زۆر لە گەلاى ئەم پوومەكە بۆ مەبەستى پزىشكى لە دەروھەى ولاتەوھ دەھيئن. لە كپۆكى قەمەكەى مانەپەكى پۆن دروست دىمكرىت پنى دىمكوترىت (پۆنى كافوور) بۆ چارەكردنى ئىش و نازار و ھەرگەپانى ئەندامەكانى لەش بەكار دىت.

سوودى يوكالپتۇس: سەرچاومەكەى باشە بۆ تەختە بەتايپەتى لە ئوستراالىادا، چونكە رەق و قورس و قايە.

لەبەرئەوھى كە قەدى درمختەكە قىتە، بۆ دروستكردنى كۆلەكە و پرد و خەپەكى پستن (فلگە الغزل = Wharves) و تەختەى ژۆر ھىلى ئاسنىنى (شەمەندەفەر) و بەرمیل (cask) و كوتەك و ھلىكانە (Staves) و تەختەى دىكۆر (قشرة خشبية للزينة - Veneers) و تەختەى موەاكس (الخشب الرقائقي Ply wood - تەختەى ھەندىك جۆرى يوكالپتۇس لە دروستكردنى ئەلكەولدا بەكار دىت چونكە شەكرى تىداپە، ھەروھەا جۆرى ترى ھەپە كە خەلووزى پوومەكى (فحم النباتى charcoal) لى دروست دىمكرىت وەكو بەرھەمىكى لا بەلا سېپرتۆ و ئەسىتۆن (Acetone) لى بە دىست دىمەكەوئىت، ھەندىك جۆرى تايبەتەى لە كالپتۇس پۆنى لى دەردەھيئنرئىت، پۆنەكە لە گەلا و سەرلەقەكانى دىمكرىت و ئەو پۆنانەى

له يوكاليپتوس دمردهنيرين دمكرين به سن كۆمەلەوہ:

۱- رۇنى پزىشكى

۲- رۇنى پيشەسازى

۳- رۇنى بۇنخۇش واتە عەتر (Perfumery).

ھەندىك جۇرى يوكاليپتوس مادەى تانين (tannin) له تويكلى قەدەكەياندا ھەيە كە بۇ پيشەسازىى دىباخكردن بەكار دىت. رۇنە پزىشكىيەكەى بە پاللاوتنەوہ مادەى پزىشكى وەكو ئەلدىيەيد (Aldehyde) و تيرپين (terpene) ئەلكهولى لى دىگىرىت، جۇرىكى تر ھەيە له يوكاليپتوس پنى دىگوتريت زەمقى سور (الصمغ الاحمر redgum) له عىراقدا له ئەبوغرىب و رۇستەمىيە ھەيە، سەرچاومەكى باشە بۇ زەمقىكى بازىرگانى پنى دىگوتريت كىنو (Kino) ى يوكاليپتوس، واتە زەمقى سور، كە لەنىوان تويكل و قەدەكەيدا دىنىشيت بە قلىپشاندنى تويكلەكەى بە شىوہى دىنكى سورى مەيلەو قاوہىي بە دىرەكەوئت. ئەم زەمقە لە مەيانى دىرمانسازىدا ھەندىك جار بۇ چارەكردنى سىچوون (اسهال - Diarrhoea) يان وەكو مادەيەكى گىركەر (قابض Astringent) و بۇ چارەكردنى خوئىنپزان (نزيف Haemorrhage) ھەروہما بە شىوہى شاف (تحميلة Suppository) پىنج دىنك لە زەمقەكە لە رۇنى شىوپرۇمادا (Theobroma)، بەكار دىھنيرىت.





دارتۇفانە



سەنەل

## فەرھەنگۈكى ئىنسىكلۇپىدىيى

### پوۋەكە نابوورىيەكان

كوردى	غەربىي	ئىنگلىزى	لاتىنى
ئادارۇك، نىسانۇك	شقانق النعمان، شقار	Crow foot	Ranunculus
ئازەركۆن، قەرقۆز	آذريون، قوقحان	Calendula, marigold	Calendula-arvenis officinalis
ئاورىنگى خۇر، درۇسىرا	ندىة، دروسيرا	Sundew	Drosera- rotundifolia
ئۆريگانۇ	أرجانو	Oregano	Origanum vulgare
ئۆنۈنسى دېكاۋى	شېرقى مداد – أونونىس شوكى، لىقن مداد	Restharrow	Ononis spinosa – repen
ئەتىرپىن	أتروپين	Atropine	-
ئەجۇگا	شەندقۇرە، أجوكا	Ajuga, Bugle - weed	Ajuga reptans
ئەدۈنسى	أدونىس	Spring adonis	Adonis vernalis
		Adonis	
ئەرخەوان	أرجوان	Judas tree	Cercis siliquastrum
ئەرزى لوپنانى، سەروۋى	شەرىپىن، أريز لبناني	pinus cedrus, Cedrus	Cupressus
ئىتالىيى		Libani, Cedar	sempervirens
ئەركىتەم	أرقطيون	Burdock	Arctim lappa
ئەروۋوت	أروروت	Arrow root	Maranta-arundinacea
ئەساروم، سۈنبۈلە	أسارون، ئاردەين بەري	Asarabacca,	Asarum-europaeum
كېۋىلە		Wild nard	
ئەسپۇن	حرض، ملبح، حرض القى، كوك اللہ جىجاب، قلى، شويل، شنان، أشنان، جرمىل، شويوة، رمث	Salt wort, Saliconid	Salsola Kali haloxylon



Hyssopus-officinalis	Hyssop	زوفنا، أشنان داود	نمسهونی داود، هیسوپ
Harmel peganum,	wildrue,	حرم، سذاب سوري،	نمسهند، نمسهنر
peganum - harmala	African rue,	سذاب بري	
	Syrian rue,		
	Harmel rue, Wild rue		
Asperula-odorata	Sweet woodruf,	جويسنة عطرية، أسبيرولة	نمسهيرولا
	Rug wek	عطرية	
Lavandula- stoechas,	Slickadore,	أسطوخودس، ضررم	نمستوخودس، غمزيمه
Lavandula corono	stickadove		کنيوله
Pifola			
Asphodelus	Kings spear	بروق، برواق	نمسفؤديل
-	Absin thium	شيع	نمسهمنتين
Ephedra - sinca	Ephedrat,	علندة، علدي الجمال،	نمفيدرا
	Camels ephedra,	علدي الجبال، علدي	
	hill ephedra,	الدباغ، عدم، عدم	
	dyers ephedra		
	shrubby horsetail		
Persea gratissima,	Avocado,	أفوكاتة، شجرة المحامي،	نمفؤکادو
Prsea amerikana	Alligator pear	زبدية، کثمري التمساح	
Acacia-farnesiana	Sweet scented,	شوك الشام، فتنه	نمکاسياى بؤنخوش
	Sweet acaca,		
	acacia		
Acacia-senegal	Gum arabic tree	أكاسيا سنغال، سنط السنغال	نمکاسيا (نمقاقيا)ى سينیگال
Acacia-arabica,	Blue-Leaved wattle	سنط عربي، طلح،	نمکاکى، نمقاقى
Acacia-nilotica		أكاسيا، سنط، قرض،	
		شوك الهند	
Aconitum	Aconite	أقونطين، بيش	نمکونيت

-	Agar	أغارأغار، أغرة	نمگارنمگار
Agaricus	Toads tools	غاريقون	نمگاريك
Alyssum	Madwort	ألسون، حشيشة اللجأة (السلحفاة)	نمليسسم، گياتفيريك، گيا كوچك
Amanita	Fly agaric	أمانيت	نممانيتا
Bixa orellana	Annatto	أناتو	نممانتو
Ananas sativus	Pineapple	أناناس	نمماناس
Calviceps - purpurea	Ergot	أرغوت، أرجوت	نمركوت
Injia - helenium	Elecampane, yellow	راسن، قسط شامي	نمليكامپن
	Start wort		
Amygdalus-	Almond	لوز، منج	بامم، باوى
Communis,			
prunus communis			
-	Mountain almond	لوز بري	باممه كنيوله، باوى
			بايمف
Loranthus	-	ذرق الطير، عنم خرقطان، بنتومة	بالوو
Clitoria - ternatea	pigeon wings	بظرية، هريجة، مازريون هندي	بالهكوتره، قيتكمي
Hibiscus - esculentus	Gumbo, Gombo, Okra, Ladys fingers, Bandaki	بامية	بامى
Adansonia digitala	Baobab	باوباب، حميرة، تبلدي	باوباب
Solanum-melongena	Aubergine, Eggplant	باذنجان، أنب، مفد، حدق، حيصل	باينجان
Oryza - Sativa	Rice	رز، تمن، أرز	برنج
-	Bazian - Rice	رز بازيان	برنجى بازيان
-	Basmati	رز بسمتي	برنجى بسمتي

-	Snuff	نشوق، سعوٲ	بېړنوٲى
Pistacia vera	Pistache, pistachio	فستق	بسته
Arachis - hypogaea	Ground nut, pea nut	فستق العبيد، فستق	بستهى كۆيلهكان،
	Pinda monkey nut	الارض، فول السودانى	بستهى زهوى،
			پاقلهى سودانى
Boswellia	Frankincense, Olibanum, Incense	بخور، لېان، كندر	بغورد
Peucedanum-officinal	Hogs fennel	بخور الاكراد، شمرة الخنازير، يربطورة	بغوردى كوردى،
Fraxinus	Syrian ash, elm, Ulmus procera	مران سورى، دردار شجرة البق	بناو، پمشدار، دارمېرش، دارمٲوفانه
			بناوچ
Cordia myxa	Sebesten tree	بنبر، طنٲ، شجرة المخيٲ، مخاٲة، سبستين،	بنبر، سبستان،
		أطباء الكلية	گوانهسگ
Bauhinia	Moumtain ebony, Ebony wood, Orchid tree, Camels foot	بوھينيا، خف الجمل	بوھينيا
Artemisia - abrotanum	Abrotanum	قيصوم، قيصوم ذكر،	بۆمارانه، مارانبۆ
	Southern wood, old man, Lady's love	مسك الجن	
Artemisia-absinthium	Artemisia, Worm Wood, Absinth	الشيخ، القيصوم، افسنتين، شيبه العجوز	بۆنخۆشكه
Artemisia santonica	Worm seed	الشيخ خراسانى، دمسيسه، شيبه	بۆنخۆشكهى خۆراسانى
			دهنكى كرم، تۆوى كرم
Cyperus - papyrus	Paper reed	بردى	بەردى، تەرکه
Quercus	Oak	بلوط، سنديان	بەروو
Quercus - rubra	English- oak, red oak	بلوط أحمـر	بەرووى سور

Quercus - libani	Lebanon oak, Lebanese - oak	بلوط لبنان، دندار	به پرووی لوینانی، دندار
Commiphora	Balm	بلسم	بلسم
Myroxylon - Perierae	Balsam of peru,	بلسم پیرو	بلسمی پیرو
Commiphora opalalsamum	Peruvian balsam balsam of Gilead, balsam of mecca, tolv balsam	بلسم مکه، بلسم تولو	بلسمی مکه، بلسم تولو
Atropa - Balladonna	Belladonna, Deadliy night - shade	بلادونا، ست الحسن	بله دونا
Glycyrrhiza - glabra	Licorice, Liquorice	سوس، عرقسوس، عرق السوس، عرق دار هرم	بلهک، میکوک، میکویک به لالوک، هه لالوک
Prnus - microcarpa	-	قراصیا، کرز بری	بهنگی ریش
Hyoscyamus - niger	Henbane, Black henbane	بنج، بنج آسود، سیکران، سکیران	
Hyoscyamus - albus	White-henbane	بنج آبیض، سکران	بهنگی سپی
-	Spices	توابل، آفاویه	بههارات
Cydonia - Vulgaris	Quince	سفرجل، حیوة، بحمرو	بهمنی
Acorus - calamus	Sweet flag, sweet Calamus, sweet rush	آقورون، عرق آکر، وج، قصب الذریرة	بهیاخه شیرینه، زله شیرینه، نه کورس
Matricaria chamomilla,	Camomile, Chamomile	بابونج، بابونک، بهار نبیل	بهیبوون، بهیبوونه
Anthemis - nobilis			
Anthemis - cotula	Wild chamomile	بابونج بری	بهیبوونه کتویله
Sambucus (old latin name for the Elder)	Elder	خمان بلسان، بلیسان، دمدمون، خلوان	بهلمسان، بهلمسان
Sambucus nigra	Elder berry, Common elder, Black berried-elder	خمان آسود، بلسان آسود، خابور	بهلمسانی ریش، بهلمسانی ریش،
Salix acmophylla	Willow	صفصاف، سوح، خلاف، غرب	بی

Capsicum grossum	Bell pepper	فلفل حریف، فلفل داره	بیبری توند
		حریف، فلفل دارة حار	
Piper longum	Long pepper	فلفل طویل، دار فلفل،	بیبری دریز
Piper nigrum	Black pepper	فلفل دارا، فلفل أسود	بیبری پمش
Capsicum annum	Red pepper,	فلفل أحمر، فلفل حریف	بیبری سوور،
	Cayenne, chilli		بیبری توند
	Chilli - pepper		
Piment - officinalis,	Allspice, pimento,	فلفل حلو، فلفل أفرنجي،	بیبری شیرین،
Capsicum - annum,	Sweet chillies,	فلفل شائع، فلیفلة، شطة،	ملو بیبری شیرین
Piment dioica	pepper	فلفل تاباسکو	
Stachys - betonica,	Wound wort, Betony	بطونیکا، قسطران	بیتونی، گیابرین
Betonia - officinalis			
Cotoneaster - vulgaris	Coton easter	سفر جلیه	بالوک بیزالوک،
			کاکوف، کاکیف
Areca-catechu	Betel pepper,	تنبول، تانبول، تامول،	بیتیل، بیبری بیتیل
	Pan leaf, Betel palm,	شاه صینی، فوفل، کوئل	پان
	Arca palm,		
	piper betel		
Citrus-bergamia,	Bergamot - orange,	برجاموت، برغموت	بیزگاموت،
Citrus auratium,	bergaming		لیموی بیزگات
Monarda - didyma			
Carica - papaya	Papaya, Melon tree	بباز، ببایا، دباه الهند،	پاپایا، پاپا، پاپو
		پاپاز، پاپاظ	
pogosiemon	Patchouli	بتشول	پاچولی
patchouli			
Tilia,	Linda, Limes	زیزفون شتوی، تلپو	پارزی، پارسین
Elaeagnus - orientalis			نمخلامور، لاس
			سنجور، تاوگی عمجم
Elaeagnus-	Oleaster,	سنجد، نبق العجم، تمر	پارزین، لاس، لارزی،
angustifolia	Jerusalem - willow,	الفؤاد، زیزفون، بل، بلة،	سنجور
	Persian - Jujube,	نقد، غبیرام	
	Russian - olive		

Parkinsonia	Jerusalem thron	بركنسونية	هاركنسونيا
Faba vulgaris,	Broad bean	باقلاء، فول	باقله
Vicia faba			
Soja max,	Soya bean,	فول الصويا، صوية،	باقلهى سويا
Soja hispida,	Soy bean	صوحبة، بسلي هندية،	
Glycine max		بسلي صينية	
Citrus - sinensis	Orange,	برتقال، بردقان، برتقان	پرتهقال
Citrus aurantium	Sweet orange		
Citrus Maxima	Pummelo	ليمون كبير	پژمیلو، ليمزى گهره
Citrus grandis			
Mentha (pulegium)	Water mint,	فلية، فوتنج، بطنج، نعنغ	هونگه، هنگ، هوينگ
aquatica, Hedeoma	Pennyroyal,	الماء، فودنج، حبى الماء	
pulegioides	Horse mint		
Amaranthus-	Love lies bleeding,	عرف الديك، قطيفة	هزه كلهشيز، سهول،
caudatus	Princes - feather		گوله قميفه
-	Pot- pourris	-	هزت پوزى
Pisum - sativum	Common pea	بازله، بزاليا، بسلي،	هژلکه
		بازلاء، بسلة	
-	Lady pea, Pea vine	-	هژلکه خاتوونه
Gorgon-peavine	Snake hurtuman	هرطمان حية	هژلکه لاسوره
Vicia - sativa	Common veth, Tare	حب الضريط أو الضراط،	هژلکه مارانه، ميژورد،
	Fart-seed	زوان، كرسنة برية، فول	تۆلك، تالېك
		رومي، بسلة إبليس، بيقة	
Lathyrus - odoratus	Sweet - pea	جلبان عطر،	هژلکى شيرين،
		بسلي عطرة	گوله عهتر
Portulaca - (sativa)	Purslane,	بريين، بقلة مباركة، رجلة،	هژلېينه، هيزهوينه
oleracca	Pussley weed	بقله حمقاء، فرسخين،	
		فرسخ	
Solanum - tuberosum	Potato	بطاطا، بطاطيس	ههتاته
Convolvulus - batatas	Spanish potato,	بطاطا حلوة،	ههتانهى شيرين

Ipomoeas - batatas	Sweet potato	قلقس هندي	
Andrachne	Wound wort	لامّة	پہنجہ شیر، قاتران
Astragalus - sieberi	Bride fingers	أصابع العروس	پہنجہ بی بووک (جورینگہ) له کتیرہ
Lonicera	Honey - suckle,	خانملي، صریمة الجدي،	پہنجہ بی خانم
caprifolium,	Honey - flower,	سلطان الجیل، سلطان	
Lonicera - japonica	wood bine	الغابة، زهرة العسل، ورد العسل	
Sulla, Onbrychis,	Snake-salve, Cocks	سلة، جلبان الحية	پہیکول، قهرمانجووک
Hedysarum-	combsainfoin		حیشترووک، سیدادان
coronarium			
Allium cepa	Common-onion	بصل	پیاز
Urginea - martima	Squill,	عنصل، عنصلان،	پیازہ مشکانہ، پیازہ
Scilla - autumnalis	Grape - hyacinth,	بلبوس، بصل الزین،	کئویله، پیازہ مارانہ
	Medicinal squill,	بصل الفأر، بصل البر،	گولیک، چلیک
	Muscari, scilla,	إشقیل، أسقیل	
	Urginea scilla,		
	Scilla maritima		
Crocus biflorus	Damascus - saffron	زعفران دمشقي،	پیشوک
Crocus Damascenus		حرسنین، حلوز	
Gnaphalium-	Cats foot	رجل الهر، برسیة،	پہنیشیلہ، گنافلیوم
arenarium		غنافلیون	
Ruta garareolens	Rue, herb of grace	فیجن، سذاب، سداب، أورمي، خفت، فجیل	پہنجن، سمدوو
	Wild rue	فیجن البري،	پہنجنہ کئویله،
		سذاب بري، زفرة	سمدووه کئویله
Alchemilla - vulgaris	Lions foot,	رجل الأسد	پہی شیرہ، عمبای
	Ladys mantle		خاتون

Chenopodium - album	Lambs - Quarters	رجل الإوز، رجلة، ركب الجمل	هَي قازِه
Carum ammioides	Cerfolium	رجل الفراب	هَي قلمه پشه
Anchusa - tinctoria,	Alkanet, alkanna	رجل الحمام، شنجار،	هَي كوتره
Alkana - Tinctoria		خس الحمار، حميراء	كاهووه كهرانه
Lycopodium-	Club moss	رجل الذنب،	هَي گورگه
Clavatum		حراز هراوي	قموزهي كوتهكي
Vitex - agnus - castus	Chaste three	بنجنگشت، أرثد، حب الفقد، كف مريم، شجرة إبراهيم	پننج نهنگوست، كفر، پننج پهنجه داربراهم
Datrya - stramonium	Jimson weed,	داتوره، نغير، جوز مائل،	تاتوره، موسنهك
	Thorn apple	صفير السلطان	گياپژگنه
Caesalpinia Spinosa	Tara	تارا	تارا
Taxus baccata	Yew	طقسوس	تاكسوس
-	Aloe socotrina,	صبر سقطري، صبر،	تألي شار
	Aloe perri baker,	مقر، ألوة	
	Aloe evera,		
	Aloe barbadensis		
Taraxacum-	Common dandelion	طرخشقون، هندباء برية،	تاليشك
Officinale		خس بري	
-	Condiments	منكهات	تامخوق شكهركمان
-	Tannic acid, tannin	تانين، حامض العفصيك	تانين، ترشي تانيك
Zizyphus spina,	Honey-berry tree,	نبق، سدر، ميس	تاوك
Christi,	Buck - thorn,		
Rham - Frangula,	Hack - berry,		
Rhamnus celtis,	Christs - thorn,		
R.glaternus	Nabk tree		
Rhamnus - cathartica	Purgin buck - thorn	نبق مسهل، دوم	تاوكي پموانكر



Elaeagnus-	persian - jujube	نبق العجم، سنجد،	تاوکی عهجم، پارزین،
angustifolia	Oleaster	بلح آفرنجی	لاس، لازی، سنجوو
Rhamnus - kurdicus	Bezwaluruk buck	نبق کردی، سدر کردی	تاوکی کوردی،
	Thom		بینزالاروک
Oxalis - corniculata,	Dock, Sour - dock,	حماض، حمیض،	ترشوک، ترشوکهی
Rumex confertus,	shamrock, Oxalis,	سلق بری	شاخی
Rumex acetosa,	Wood - sorrel,		
Rumex patientia,	Indian - sorrel,		
Rumex crispus	Yelliw dock	حماض أصفر	ترشی زهره
Rhus	Sumac, Sumach	سماق، متم، عیرب، عقرب	ترشی سماق
Melissa - officinalis,	Bergamot, Lemon	ترنجان، بادر نجبویه،	ترنجوک، لیموؤ،
Monarda - didyma	balm, Balm,	حبق ترنجانی،	ترنج، گیاهمنگ
	Beebalm, mells	حشیشه النحل	
	balm, Honey plant		
Cucumis flexuosus	Snacke - cucumber	ترعوز، ترعوزی، قناء	ترؤزی
	Cherkin	ملتویه، خیار ترعوزی	
Vitis - vinifera	Grapes, grap vine	العنب	تری
Ribes grossularia	-	العنب الشوکی	تری دپکاوی
Solanum - nigrum,	Fox grape, Black	عنب الثعلب، الحلو المر،	تری پئی، تال و شیرین
Solanum - laciniatum,	Woody - night shade,	مقد أسود، ثلثان	
Solanum - dulcamara	Black murel, bitter		
	Sweet, morel		
Periploca - graeca	Snake grape,	عطفة رومية	تری مار، میاموانه
	Grecian - silkvine		
Tamus - c]mmunis,	Snake bryony, Black	عنب الحیه، الکرمه	تری مارانهی رمش،
Bryonia - dioica	vine, Wild vine,	لسوداء، فاشرا سوداء،	میوه رمشه، میوه
	Ladys seal,	فاشر شین، ختم السیده	مارانهی رمش، میوه

	Black bryony		كيتويله، موزى خانم، بريوني پەش
Bryonia - alba	White (vine) bryony	فاشيرا، فاشرشين، فاشيرام بيضاء، كرمة	ترى مارانهى سەي، مىنى سەي،
		بيضاء، عنب الحية حالف	هەزار پەنجە، مرزوو،
Vaccinium - myrtillus,	Bear berry, Bill berry	الشعر، بوطانية	ماراژوو، هەزار بالە
Arctosta - phylos,		عنب الدب، أويصة، عنب	ترى ورچانە، شيلانە
Uva-ursi		الأمراج	
Medicago - circinnta	Spain medick	فرنسية، فصصصة إسبانية	تقالوشك، سى پەپەي ئيسپانيايى
Papaver - somniferum	Opium poppy,	خاشخاش، أبو النوم	تلياك، جيلينجك، ترياك
	White poppy		خاشخاشى خەوينەر
Rubus - fruticosus	Bramble,	عليق أسود، عليق شائع	تووتركى پەش، توودرەك،
	Black berry	توت شوكي أسود	دېي، ناسايى
Rubus - idaeus	Rasp red berry	عليق بستاني، فرمبوزا، عليق أحمر	تووتركى سوور
Nicotiana tobacum	Tobacco - plant	تبغ، تتن، تمباك، تنباك	تووتن، تماكۆ
Raphanus - sativus	Radish	فجل	توور، ترپ، تفر
Delphinium	Lark spur	عائق، منقار الطير، دلفينيون، رأس العصفور	توورە كوريلە
Cochlearia-	Horse radish	فجل الحصان، خردل	توورى ئىسپ، خەرتەلەي
armoracia,		الألمان، فجل الخيل	ئەلمانىيى
Armacacia - rusticana			
Erysimum - officinalis	Erysimum	فجل الجمال، توذري	توورى وشتر، توورەي، ئەرسمين
Daphne - mezereum	Mezereon,	مازريون، دفنة، مثنان	تورز
	Narrow - leaved- daphne		
Brassica - arvensis	Wild mustard,	فجيلة	تووزكە، خەرتەلە كيتويلە

	Charlock		
Capsella bursa-	Shepherds staff,	عصاء الراعي، خرفوف،	تورمکه شوانه
Pastoris	Shepherds purse,	کیس الراعي،	
	Shepherds bag	حرف السطوح، حرفق،	
		خردل فارس	
Betula	Birch	بتولا، شجرة القضبان	توس، دوز، توز
			(به فارسی: غان، غین،
			غوش، غوشه)
Betula alba	Silver birch,	بتولا بیضاء	توزی سپی
	White bich		
Solanum nigrum	Black night - shade,	عنب الثعلب	توله زمپ، رهمله
	poison berry		ترئ پئیوی
Morus	Mulberry	توت، فرصاد	توو
Morus nigra	Black mulberry	توت أسود، فرصاد أسود	تووه رهمکه
Morus alba	White mulberry	توت أبيض	تووه سپیکه
Myristica - fragrans	Mace	قشرة جوز الطيب	تویکلی گویزیو
Malva - silvestris	Mallow	خبازي، خبیز، خباز،	تولهکه تولهکه تولهکه
		خبیزة	
Corchorus - olitorius	Jews mallow,	ملوخية	تولهکه جوولهکانه
	Maltajute,		
	Potherb jute		
Geranium	Cranes bill	خبیزة أفرنجية، غرنوقي،	تولهکهی نهرمنگی،
		إبرة الراعي	جیرانیوم،
			دمنوویکی لهقلق
Abutilon	Yellow mallow,	دبو طلیون،	تولهکهی هیندی،
	Indian mallow,	خبازي أصفر	تولهکهی زمرد،
	American jute		گوشی نهمریکایی
Artemisia-	Tarragon, Estragon	طرخون	تمرخون

dracunculus

Typha	Bulrush, Reed mace	عشبة البرك، تيفاف	تمركه
	Cats tail	دنب الهر، بردي	
Lepidium - sativum	Common - cress,	رشاد، حرف، ثفاء	تمريتيزه، تمريتووره
	Garden cress		
-	Pink mustard	رشاد الجبل، سليح	تمريتيزه كتيوله
Solanum-lycopersicum	Tomato	طماطة، قوطة، بندورة	تمماته
Tamarindus-officinalis,	Tamarind, Amli	تمر هند، التمر الهندي، حومر، عرديب	تمر هيند
Tamarindus - indica			
Quercus - suber	Cork, Cork Oak	فلين، قرق، نجب	تهمدور
-	Turbentine,	تريتين	تمريتتين
	Turpentine		
Thymus vulgaris	Garden (Common) thyme	زعتار، سعتار	جاتره
Satureia - hortensis	Summer savory, Annual savory	الصعتار البري، ندغ	جاتره كتيوله
Imperatoria-ostreuthium	-	جاوي، جاوي بري	جاوي
Delphinium	Lark spur	عائق، عايق	جفسي كلاوكريه
Hordeum	Barley	الشعير، شيتور	جؤ
Triticum - ovatum	Oat, Goat - grass	دوسر	جؤى مشك
Eruca sativa	Rocket	جرجير، كئاف	جارجير
Ginseng	Ginseng, Spignet	جنسة، جنسنغ	جينسنينگ، نراليا
panax - specis		أراليا سنبلية	
Panax - schinseng,			
Aralia racemosa			

Teucrium- chamaedrys	Germander	جعدة، طوقريون، خمادريوس، مسك الجن	جیرماندر، کرم نمرکس، جعیدوک، مسکی جنۆکه
Gentian lutea	Gentain	جنطیانا	جینتین
Genista - tinctoria	Dyers broom, Wood waxen, Dyers green - weed, Dyers green - wood	جنستا الصباغین	جینستای بویه
Silybum - marianum	Milk thistle, Holly thistle, St. Marys thistle	شوک مریم	چاویازملہ، چاویازہ
Valeriana - officinalis, Heliotropium, arborescens	Cherry pie, Valerian, Heliotrope	ناردین، رقیب الشمس، سنبل	چاودیری خور، گہادوی شکہ، سونبول
Hydnocarpus - kurzii	Chaulmoogra	کاوالموگرا	چاوالموگرا
Adonis dentata,	Pheasats eye	عین الدیک، عین البزون،	چاوه کلہمشیر،
Adonis - microcarpa		آدونیس، زغلیل، دم النعمان، زهرة الندم	چاوه پشیلہ، زحرک
Aqropyron - repens, Agrostis	Bent grass	نجیل، عکرش	چایس، ہرنیز
Thea Sinenis, camallia sinensis	Tea	شای	چای
-	Cujarat - tea	شای الکوجرات، شای أحمر، کرکدیه،	چایی کوچہرات، چایی سور
Caultheria- procumbens	Witer green, checker berry	شای کندا	چایی کمندا
Ilex - paraguayensis	Mate, Paraguay- tea	ماتی، متہ، بهشیہ	چایی ماتی
		آمریکیه، شای براغواي	چایی ہارالگوای

Populus - nigra	Black poplar	حور أسود، حور رومي	چناری رمش
		قوغ	
Populus - alba	White poplar	حور أبيض، إسبندار	چناری سهی، سپیدار
populus - euphratica	Euphrates poplar	حور فراتی، غرب	چناری فوراتی
-	Green (unripped) - almond	لوز فريك	چواله
-	Moss	طحلب	چوزمواره، كمثر
Indigofera - tinctoria,	Dyers idigo,	نیله	چویت
Indigo tinctoria	Indigo plant		
Baptisia - tinctoria	Wild indigo	نیله بریه	چویته کئیوله
Smilax-	Chinaroot,	فشاع، شیشین، العشب،	چوچینی، سارساهاریلا
aristolochiaefolia,	Sarsa parilla	دیوله، قریوله،	
S. regelii,	Bamboo brier	عشبه سبرینه	
S. officinalis,			
S.medica			
-	Nuts	مکسرات، نقل، نقرشه،	چهرس، شموچهره
		پامیش، تسالی	ناجیل
Prunus arabica,	-	باسورک	چقاله، شفنگ
Amygdalus - arabica			حاجی باهیف،
			شینشین، شواشین
Secale - cereale	Rye	جودار، جادوار، سلت	چهور
Beta	Beet, Beet-root,	شوند، شمند، بنجر،	چهورمنجر
	Red beet	صوطة	
Beta-vulgaris	Sugar beet	بنجر السكر	چهورمنجره شکر
Agropyrum - repens,	Bermuda grass,	بخیل، ثیل، عکرش، نجم	چیمه، هرین، فرین،
Cynodon dactylon	Couch-grass,	حشیشه برمودا	
	Quitch - grass		
	Dogs tooth		

Alhaji - graecorum	Alhagi, Camel thorn	عاقول، الحاج، الحجي، شوك الجمال	حوشترالوك، وشترخار، شترخار، حاجي
Cannabis - sativus	Decan hemp, Kenaf	جلجل، قنب، مارهوانا،	حمشيشه، شادانه
Cannabis - indica	hemp, Indian hemp	شهدانج، شهدانق	
Trigonella-	Fenugreek	فريقه، حلبة مزروعة	حموينج
Foenum - graecum			
Amomum-	Cardamon,	هيل، هال، قاقلة، جبهان،	هيل، هيل
cardamom, Elettaria-	Cardamom	خيربوا	
cardamomum			
Papaver - somniferum			
	Opium poppy,	خشخاش منوم،	خاشخاشي خمونم،
	White poppy	أبو النوم،	خاشخاشي تلياك،
Papaver - rhoeas		ورد السعالی	جلنچك
	Field Poppy,	خشخاش منشور،	خاشخاشي كينگه
Parietaria - judacia	Corn poppy	خشخاش الحقل	
	Pellitory, Wind grass	حشيشة الريح،	خانانپتک
Althea rosea		عاقا قرحا، عود العطاس	
	Marsh mallow	خطمي، ختمه	خرخرچوك، هنرؤ، هيلو
Prosopis - stephanian	Hollyhock		
Ceratonia - siliqua	Mesquite,	خرنوب المعذي، خرنوب،	خرنوبوك
Anagyris - foetida	Algaroba, Carob	خروب، ينبوت، شيشلان	
	Bean - trefoil	خرنوب الخنزير،	خرنوبوكي بهراز
	Dags carob,	خروب الكلب	
Galeopsis - sejetum	Pigs carob,		
Galanga - officinalis,	Hemp nettle	خوذيه	خودوكه
Alpina galanga	Galingale	خولنجان	خولنجان (به فارسي)
Phoenix - dactylifera			
Japanese - persimmo,	Dates	تمر، بلح	خورما

Diospyros - kaki	Kaki, Chinese	كاكى، بلح طرابزون	خورمالو، كاكى
Poterium-	date - plum		
Sanguisorbus	Burnet	مرقنة	خوين ومستين
Dracaena - cinnabari,			
Dracaena - draco	Dragon-blood-tree	دم الأخوين، دم التنين، إيدع، شيان، دم الثعبان، قناطر الدم، عندم، بقم	خوينى دووبراكه
Helleborus-			
Purporaescens	Hellebore	خريق	خهرونكى
Helleborus - foetidus			
	Stinking - hellebore,	الخريق النتن	خهرونكى بؤگن
Helleborus - niger	Setter wort		
	Black hellebore	خريق أسود،	خهرونكى رمش
Helleborus - album	Christmas-rose	ورد الكريسمس	
Tourn - fortii,	White hellebor	الخريق الابيض	خهرونكى سهى
Brassica - arvensis	Wild mustard	خردل برى، فجيطة،	خمرتله كتيوله
Brassica - nigra		فجل الجمال، حرشاء	
	Black mustard,	خردل أسود، قرلة	خمرتلهى رمش
	True mustard		
Erica-vulgaris	Charlock		
Lawsonia - inermis	Heath, Erica	خلنج	خللنج، نيرىكا
Cucumis - sativum	Henna	الحناء، حنة	خمنه
	Cucumber, Charkin	خيار، قثد،	خيار، ناروو
Ecballium - elaterium		خيار الماء، قثاء	
	Squirting - cucumber	قثاء الحمار، قثاء برى،	خياره كمرانه
Aristolochia-		فقوس الحمير	زيمخيمار
Clematis	Birth wort	زراوند، قثاء الحية،	خياره مارانه
		ورد البطة، شجرة رستم،	مارسكه گياييزوو
Cassia - fistula		مقفورة	



	Purging cassia,	خيار شنب، سناذهبي،	خهيارچهمر
	Pudding pipe,	خرنوب هندي،	
	Golden shower,	قشاء هندي، خيار شمير،	
	Senna, negro coffee,	قصب الفلوس	
Asclepias - syriaca	Indian Laburnum		
Artocarpus incisa	Silk weed, Silk vine	شجرة الحرير، صقلاب	دارثاوريشم
	Jack tree,	شجرة الخبز، جاكية	دارمنان
Acorus - calamus	Bread tre, Jack fruit		
	Sweet flag,	عود الريح، أقويون،	داريا، دارخاچ،
	Sweet rush, Peony,	ورج، عرق أكر،	بمياخه شيرينه
	Paeony,	قصب الذريرة،	
Haematoxylon,	Paeonia	عود الصليب، فاوانيا	
Campechianum	Log wood,	خشب البقم	داريقم
Alnus - glandulosa	Campeachy wood	شجرة السماء	داريهشت،
Schinus - molle	Tree of heaven		دارناسمان
	Californian-	شجرة الفلفل،	داريبير
	Pepper tree,	فلفل كاذب،	بيبري درمفت
	Peruvian - mastic	فلفل مالطة،	
	Weeping - pepper,	فلفل بيرو	
	False - pepper,		
Guaiacum - sanctum	Pepper tree		
	Guaiacum-	عود الأنبياء،	دارميفهمبران
Evonymus	Lignum - vitae	خشب الأنبياء	تمختي پيفهمبران
Boldo - fragrans	Spindle tree	شجرة المفزل	دارتمشي
Cinnamomum-	Boldo, Woad tree	شجرة الكبد	دارجگر، درمختي جگر
Zeylanicum	Cinnamon,	قرفة، دارسين،	دارچين، دارسيلاني
Ceratonina - siliqua	Ceylon cinnamon	دارچيني، سسليخة	
	Carob, Locust tree,	شجرة الحزوب،	دارخرنوك، داركولله

	St. Johns bread,	شجرة الجراد	
Phoenix - dactylifera	Algaroba, Caroubier		
Ammi - visnaga	Date palm	نخلة	دارخورما
	Tooth pick,	خيزران،	دارسيواك، حميزمران
	Pick tooth,	زند العروس، خلة	
	Common-		
Arbutus - unedo	bishops- weed		
	Straw berry tree,	قطب، مشمش بري،	دارشليك،
Tamarix - gallica	Cane apple	قاتل أبيه	قمهسي كئيوله
Fraxinus - ornus	Tamarisk	أثل، طرفاء، نضار	دارگن
	Manna ash,	شجرة البق، مران،	دارميشووله، دارتوفانه
	Syrian ash, Elm	دردار، بشم أسود،	دارميش، بناو
		لسان العصافير،	
Alibizzia - lebbek,		مران زهري	
Acacia - lebbek,	Silke flower - tree,	برهام، لبخ	دارننمك،
	Lebbek,		دارناوريشم
	East Indian - walnut,		
Tecomella	Siris tree		
Rhus - vernicifera	Honey tree	شجرة العسل	دارهنكوين
	Varnish-tree,	شجرة السندوس، شجرة	داري سندنهروس،
Echinochloa - cola,	Lacquer- tree	الطلاء، شجرة اللك	دارلوك
Panicum	Panic grass	رنان، دهنان	دارپوجان
-			
Chrysan - themum	Dammar, Damar	دمر، دامار	دامر
	Garden, Chrysan-	أقحوان، داودي، بهار	داودي، داويشمندی
Thapsia - gargarica	themum		
	Drias plant,	درياس، تافسيا	درياس
Agrimonia - eupatoria	Smooth - thapsia		

Picnomon - acarna,	Agrimony	غافت	دېرکه بۆگمە
Cnicus - benedictus,	Blessed-thistle	شوكه مباركه،	دېرکه پېرۆزه،
Caduus - benedictus		الشوك المقدس، شكاعي،	بادا وەرد،
		رأس القنفذ،	سەرە ژيشك،
		شوك الجمال،	
		شوكه البهضاء،	
Paliurus - spinachristi,		بادا ورد، مقل الصيف	
P. aculeatus	Christs thorn,	شبهان، شوكه المسيح	دېرکەزى، زى، ئمسترى
Acacia - farnesiana	Jerusalem - thorn		
	The cassie flower,	شوك الشام،	دېرکى شام
Conium - maculatum	Sponge tree	سنط فرنس	
Tuber - magnatum	Hemlock	شوكران، بسبس برى	دورمست، شوكران
	Truffle	كمأة، بنات الرعد،	دوومه لان، دوّمه لان
		فسوة الضبيع، جبأة،	
		قصيل، بنات أوير، غردة	
Crucianella-glauca		عرجون، چمة	
Elaeis - guineensis	Crucianella	صليبية	دۆسلۆك
Pelargonium-	Oil palm	نخل الدهن	دارخوردماي پۇن
Graveolens	Shephersds - needle	إبرة الراعي،	نمرزىلۆك
Geranium-	Cranes bill,	غرنوقي، عتر،	نمرزیه شوانه
robertianum	Geranium	جيرانيوم	نمنووكى قولنگ
			نمنووكى لىقلىق،
Gallipeltis			بەختەرى
	Old mans hair	كفشة العجوز،	نهرمان كەسك،
		عشب كمل	سەرميرەك
Digitalis - purpurea			قۇزى پېرېژن
	Fox glove,	قفاز الثعلب، ديجيتاليس،	نمىسكىشى پۇيى،
	Finger flower,	زهرة الكشتيان،	ديجيتاليس

	Purple - fox glove	قمعية أرجوانية،	
	Dead mans bells,	أصبع العذراء	
	Fairy finger,		
	Fairy root,		
	Fairy bell,		
	Fairy glove,		
	Fairy cap,		
Viscum - album	Finger root,		
Loranthus	Bird lime, mistle toe	ممووكانه بالوي، دمكانه دبق، هـدال، دابوق	
	Bird lime	ممووكانه بالنيه بنتوقة، عنم، ذرق الطير،	
Ilex-aquifolium		رقعة، خرطان	
	Common holly	دار مممووكانه بهشية، شرابة الراعي،	
Jatropa curcas,		شجرة الدبق	
Curcas-purgans	Barbados nut,	نمكي شا، حب الملوك،	
	Physic nut,	نمكي سولتان حب السلطان	
Aegilops	Croton		
Pimpinella - anisum,	Dosar	دوسر	دوسر
Anisum vulgare	Anise, Sweet cumin	پازيانه زفره شيرين أنيسون، نقدة، يانسون،	
Illicium - anisatum			
	Star anise	پازيانه ئمستفريمي باديان رومي،	
	Chinese - anise	پازيانه چيني باديانه نجمي،	
Foeniculum - vulgare		أنيسون نجمي	
	Common fenel	پازيانوگه شمر، شمار،	
Jasminum - sambac		شمرة، رازيانج	
	Arabian - jasmine	راسقي، راسقي، فل،	
Ornitho - galum		ياسمهني عمرهبي ياسمين عربي	
	Ornitho - galum	پوکا أشراس، صاصل،	
Rubia - tinctorum		گولاخ، سريش صوصلاء، لبن الطير	

	Madder	فوة، عروق حمراء،	رؤنياس، ريناس
	dyers madder	عروق الصباغين	
	Walnut oil	دهن الجوز، زيت الجوز	پؤنى گوينز
Nigella - sativa			
	Small fennel,	حبة سوداء، كمون أسود،	رمشكه
	Black cumin,	شونيز، حبة البركة،	
Tormentilla-	Fennel flower	شيننيز	
officinalis,	Tormentil,	عرق إنجبار، دموية	پمگه خوينين،
Potentilla-	Sept foil,		خوينه پمگ
Tormentilla,	Blood root		
potentilla - erecta,			
Sanguinaria-			
canadensis			
Anacyclus - pyrethrum			
	Pellitory of - spain	عاقرة قرحاء،	پمگه پووته
Ceanothus		الجزر العريان	
americanus	Red root	دموية	پمگه سووره
Polygala-senega			
	Senecaroot,	سپينكا، بولو غالان	پمگه مار، سپينكا
	Saneca snake root,		
Geum - urbanum	Milk wort		
Musa - textilis	-	جذر قرنقلى	پمگه منخهكى، جيوم
Caesalpinia	Abaca	ألياف مانيللا	پيشالى مانيللا
(C. gilliesii)	-	شوارب العلك،	ريشى هاشا،
Ocimum - basilicum		أبو شوارب، سيزالبيينيا	سميلى هاشا
	Basil, Sweet basil	ريحان، حبق، حوك،	پيخان
Artemisia - vulgaris		بانزروج، حمام	
	Mug wort	حبق الراعي، برنجاسف،	پيخان شوانه

		شويلاء، أرطماسيا،	
Origanum - vulgare	عبيثران		
-	بزرنگوش، ريحان جبلي	ريحانه كئيوله	
Origanum - dictamnus		ممنرنگوش	
	Dittany of crete	ريحان الأرض	ريحانهى زموى
Ocimum - basilicum	Hop - marjoram	ريحان، ريحان الملك،	ريحانه شارريحانه
	Sweet basil,	حبق، حوك	
-	Common basil		
	Resin	راتنج	پيسين
Picea abies			
	Norway - spruce	راتنجيه، بيسية	پيسينى،
			كازى نرويجى،
Rheum - palmatum			سنهوىرى نرويجى
	Rhubarb, Currant,	ريباس كفى،	پئواسى ناسايى،
	Fruited, Rhubarb	راوند كفى	پئواسى لهيى
	Palmate rhubarb,		
Rheum - officinalis	Rheum ribes		
	Chinese - rhubarb	راوند مخزنى،	رئواسى دهرمان،
Cephaelis-		راوند صينى	پئواسى چينى
ippecacuanha	Ipecacuanha	عرق الذهب، أبيقاك	پهگنزيرينه
Fagus sylvatica			نېپيسكاكونه
Berberis - vulgaris	Beech	زان	زان
	Bar beery	برياريس، امبر باريس،	زريشك
		أنبير باريس، زريشك	
Ailanthus - glandulosa		عود مغربي	
	Tree of heaven	لسان الطير،	زمانه بالنده،
Plantago - lanceolata,		شجرة السماء	دارناسمان
Plantago - major	Plantain,	لسان الحمل،	زمانه بهرخ،

	English - plantain,	آذان الجدي،	گوئبرخه
	Ribgrass, Ribwort,	زماره الراعي	گوئ کارژوله
	Plantago,		
	Lambs tongue,		
Fraxinus - omus	Lambs ear		
	Ash tree,	لسان العصفور،	زمانه چوله که
Borago - officinalis,	Manna ash,	دردار، مران	دارمپش
Anchua strigosa	Sparrows-tongue		
	Borage,	لسان الثور، ورد ماوي،	زمانه گا، گا زبان
	Alkanet, bugloss	حمحم، بوغلمن،	
Hypericum-		ساق الحمام	
androsaemum	St. Johns wort,	هیوفاریقون،	زوپناتک، سوپناتک،
	Tutsan,	أوفاریقون،	راشک، گولی سیرک،
	Triquetrifolium,	آندروسامن،	گوله باروون،
	All saints - wort,	عرن، روجه،	نمرانه سوور، تربتمه،
Aristolochia	Goat weed	رمان الأنهار	گول ناجان، گیابزنه
	Birth worts,	زراوند، ورد البطه،	زهرآوند، مارسکه
Curcuma longa	Dutch mans - pipe	شجرة رستم، قثاء الحية	خیماره مارانه
Crocus - officinalis	Turmeric	کرکم، هرد	زهرمچوه
C. sativus	Saffron	زعفران، جادي	زععفران
Carthamus - tinctorius			
	Saff lower,	قرطم الصباغین،	زععفرانه درؤزنه
	False (Bastard)	زعفران آمریکا، عصفور	گمنده زعفران
Colchicum - luteum,	saffron		
Colchicum-	Meadow saffron,	زعفران المروج،	زععفرانی میزگ
autumnale	Autumn crocus	زعفران الخریف،	زععفرانی پایزه
		مبشرة الشتاء،	
		سورنجان الخریف،	

		حافر النهر، لحلاج،	
Juncus acuts		أصابع هرمس،	
Ferula - galbaniflua,	Hard rush	أسل، سمار،	زمل
Dorema	Galabanum - plant	فنة، فنة بارزد،	زمنقى بارزهد،
ammoniacum		قناوشق، شجرة الأشق	زمنقى قناوشق
Callitris - quadrivalis,			
Tetraclinis - articulata	Sandarac	صمغ السندروس	زمنقى ساندراك،
Ferula - asafoetida		شجرة السندروس	سمنحروس. ساندراك،
Liquidambar-	Asfetida	حلتيت، أنجدان، أبوكبير	زمنقى نساقتيدا
orientalis	Storax, Copalm,	أصطرك، أشطرك،	زمنقى ستوراكس،
	Gum - benjamin,	أسترك،	ستوراكس،
	Gum - benzoin,	لبان جاوي،	زمنقى بمنزوين،
	Sweet gum,	مiece سائلة	زمنقى بنيامين
Acacia - arabica	Liquidambar,		
Lilium	Gum arabic tree	أم غيلان	زمنقى عرمبي
Lilium - candidum	Tuberoze, Lily	زنبق	زمنقى
Convallaria - majalis	White lily	زنبق أبيض	زمنقى سبي
	Lily of the valley	زنبق الوادي	زمنقى شيو،
Zingiber - officinalis			زمنقى دؤل
	Rott stock,	زنجبيل	زمنجبيل
Arum	Ginger, Hot-root		
Indula - helenium	Wild ginger	زنجبيل بري	زمنجبيله كئويله
	Elecampane, Scab	راش، قسط شامي،	زمنجبيلي شامي،
Olea europaea	Wort, Horse heal	راسن، زنجبيل شامي	كياكيري
Rhamnus - paliurus,	Common oliver	زيتون	زمتون
Spina christi	Christs-thorn	شبهان، شبهان كاذب،	زبي، دركيزي،
Cuminum - cyminum		شوكة المسيح	نيسيري
Lolium - temulentum	Cumin, Dill	كمون، حبة حلوة، سنوت	زيره



	Cephalaria, Damel,	زیوان، زوان کاذب،	زیزانه
	Tares, Ivory,	زوان مسکر،	
Curcuma - zedoaria	Bearded - ryegrass	دنفه، شیلیم، رویطه	
Nerium - oleander	Zedoary	جدوار	زیندواری
	Oleander, Rose bay,	دقلى، دقله، آلاء، حین،	ژاله کمرکوزه
	Rose laurel,	سم الحمار، حبین	
Aconitum - luleum,	Donkey - Poison		
A. lycoctonum	Lapards bane,	خانق النمر	ژمهره پلنگ
	Wolfs bane	خانق الذئب	پلنگ خنکین،
			ژمهره گورگه
Melia-azedarach			گورگ خنکین
	Azedarach,	سبهبیح،	ژمهره ماسی،
	China berry,	زنزلخت،	دارى نازادى،
	Persian lilac,	شجرة السبعة	نازاد درمخت
	Pride of- India,		
Sassafras - albidum	bead - tree		
Santolina-	Sassafras	سافراس	سافراس
Chameacypa - rissus	Cotton lavender	سنتولیه، قيصوم اثنى	سانتولیا
Ficus - secomorus			
	Sycamore,	جمیز، قيقب	سایکامور
Populus alba	Sycamorefig		
Spinacia - oleracea	White poplar	حور ابیض، إسبندار	سپیدار، چنار
	Spinach	سبانج، سبانج،	سپیناخ
Tartarian - orache,		اسفاناج، رحي	
Atriplex - hortensis	Mountain - spinach	سرمق، قطف،	سپیناخه کئیوله
	Sea purslane,	إسفاناج رومی، رغل	سپیناخی رومی
-	Orach, orache		
Asphodelus - fistulosa	Streptomycin	سترویتومايسين	سترویتومايسين

	Asphodel	أشراس، برواق	سرينش
	Anaesthetic,	مخدرات	سپکمرمکان
	Narcotics,		
	Stupefacient,		
Convolvulus-	Stupefacient		
Scammonia	Scammony,	محمودة، سقمونيا	سکامونی
Beta cicla	bind weed		
	Card beet,	سلق	سلق
Rhus - coriaria	White beet		
	Sumach,	سماق، تميم، عيرب،	سماق، ترشی سماق
Cyperus - esculentus	Hide - Sumac	عيرب، عتوب، عنزب	
Cyperus - rotunds	Earth almond,	حب الزلم،	سمل
	Rush nut,	حب العزین،	
	Nut grass	لوز الارض،	
Caesalpinia		سعد السلطان، سقيط	
	Caesalpinia	أبو شوارب	سمیلى پاشا،
Elaeagnus - angusti			پیشی پاشا
Folia,	Jerusalem - willow,	النبق العجمي، سنجد،	سنجور، تاروکی عهجم
Elaeagnus spinosa	Oleaster,	سنجنت، العليق الفضي،	
Citrus - grandis	Persian jujube	بلخ أفرنجي	
	Pomelo, Shaddock,	سندی، لیمون هندي	سندی، لیموی هیندی
Echinopsis,	Indian Lemon		
Echino - cactus	Spine - Cactus	صبر کروي صغیر،	سویتری ژیشکی
Colchicum		صبار قنقذي	
	Meadow	لحلاح	سورنجان،
			رؤست، جوتارووک،
Colchicum-			کولوک جوتیان
autumnale	Upstart, Colchicum,	سورنجان الخریف،	سورنجانہ پایزه،

	Meadow - saffron,	حافز المهر،	زعفرانی میزگ
	Fingers of - Hermes,	أصابع هرمس، لحلاج.	سورنجانی روست،
	Autumn - crocus,	زعفران المروج،	جوتارووک،
Platanus - orientalis	Naked lady	عکنة	گولوك جوتيان
	Platan, platane,	جنار، صنار، دلبة	سورمهجنار
Valeriana - officinalis	Plane tree		
	Cherry pie,	ناردين مخزنى،	سونبول،
	All-heal,	والبريانه،	سونبولى نمرمان،
	Garden (or) summer-	حشيشة القطة	گيا پشيله
Asarum - europaeum	heliotrope		
	Wild nard	ناردين بري،	سونبوله كتيوله
Iris		أسارون، أساروم	
Iris (germanica)	Iris	سوسن، رفيف	سويسنه
Florentina	Ornis,	سوسن فلورنسي	سويسنه فلورنسي
Sorbus aria,	Florentine - iris		
Pyrus sorbus	Sorbus	غبراء، شجرة إبراهيم	سؤريس
	White service - tree,		
Thuja	White beam tree,		
Cordia myxa	Thya, Arbor - vitae	ثويا، العفص	سؤيا، تؤيا
	Sebestens	مخيط، مخاطة، شجرة الدبق، أطباء الكلبة، بنبر، بمبر	سمهستان (به فارسی)
Ruta - graveolens	Common (garden)	سذاب، فيجن	سدوو، پئچن
	ruë, Herb of grace,		
Osmund regalis	Himalaya berry		
	Osmund royal,	سرخس ملكي،	سرخس شايانه،
	Royal fern	سرخس مزهر،	شاسرخس

Cupressus L	أ سمندة ملوكية		
Orchis,	Cypress	سرو	سروو
Orchus - maculata	Saleb, Salep, Orchid,	سحلب، خصي النعلب،	سه علم،
	Fox testicles,	خصي الكلب، قاتل أخيه	سالعه، سه علم
Santalum,	Dog testicles		
Petrocarpus-	Sandal wood	هندل	سندل
Santalinus			
Allium sativum			
Allium ursinum	Garlic	ثوم، فوم	سير
Allium-	Bear s garlic	ثوم الدببة	سيره ورجانه
Schoenoprasum	Chives	ثوم معمر	سيرى تهمن دريژ
Allium - tuberosum			
	Chiness, Chives	ثوم صيني، ثوم عسقلي	سيرى چيني
	Gow choy,		
Symphium-	Chunfa, Yuen sai		
oficinales	Knitbone,	سنفيتون، سمفوطن	سامفيتهم، سامفيتيؤم
	Black wort,		
	Comfrey,		
Legumes	Consound		
	Vegetables, Greens	الخضروات، الخضار،	سهوزوات
Celosia - cristata		البقول	
Teucrium - scordium	Cocks comb	عرف الديك	سهول
	Water germander,	ثوم بري، ثوم الحية،	سيرمؤكه، سيرمؤ
Thymus - sperpyllum	Scordium	إسقورديون	سيرهمارانه
	Wild thyme,	سعتري بري، نمام،	سيس عومر
Sesbania	Creeping thyme	سيسنبر، سعتري أمراط	
Dalbergia - sisso	Sesban	سيسبان	سيسهبان
	Sissum, Sisam,	ساسم،	سيسهم (به زماني

	Sissoo tree,	سيسو، دلبرجیة	هیندی)
Simarouba	Shishsham		
Cassia - cenna	Simaruba	سمروية	سیمارویه
	Mecca senna, cassia,	سنامکی،	سینمهکی
	Alexanderian - senna,	سنا حجازی، عشرق	
	arabian senna,		
Polygala - senega	Cango senna		
Ammivisnaga	Seneca, Snake root	سینیکا، بولوغانی	سینیکا
	Toot pick,	خله اراک، ستناج،	سیواک، دارسیواک،
	Bishops weed,	اکتار، زند العروس،	داری (چیلکے) ددان
Medicago - sativa	Pick tooth	بلفوظة	ناژنین
	Alfalfa, Lucerne	فصفصة، رطبة،	سینپرہ، راسی پانہ
Menyanthes-	Purple - medick	قت، قضب	
trifoliata	Buck bean,	نفل الماء، فصۃ الماء،	سینپرہی ناوی
	Bog bean,	أطریفل	
Iribulus - terrestris	Marsh trefoil		
	Caltrops,	حسک، قطب، بستناج،	سیندپرک، خمنجرہ
Helianthus - tuberosus	Land-caltrop	ضرس العجوز	
	Egyptian - Potato,	طرطوفۃ، قلقاس رومی،	سینفک، سینوی بن نمرز
	Jerusalem - artichoke	حرش القدس، ألعاطة،	
Pyrus malus,		تفاح الارض	
Malus communis	Apple	تفاح	سینو، سینف
Mandragora-		یہروج،	سینوہجنزگانہ
officinalis	Mandrake	لفاح الجن،	سینوہ کتویلہ،
Callitris - quadrivalis,		تفاح البر	ماندریک، ماندرانگورا
tetraclinis - articulata	Sandarac	سندروس	سہندروس، سانداراک
Opuntia			
Styrax - officinalis	Cactus	صبار، صبیر	سویئر

Cannabis - sativus	Storax, Styrax	أصطرك، لبنى، عيهر	ستوراكس
	Common Hemp,	شاهدانج، شاهدانق،	شادانه، حمشيشه
	Indian hemp,	قنب، حشيش	
Aesculus-hippocastanum	Cannabis		شايه پرووى نىسپ،
	Horse chestnut,	قسطل الفرس،	كهمستانه نى نىسپ،
	Pavia, Buckeye	قسطل الهند	كهمستانه نى هيندى
Morus rubra			شاتوو، تووه رمشكه،
	Morus nigra,	شاه توت، توت شامى،	تووه سووره
	Syrian mulberry,	توت أسود، توت أحمر،	
	Royal mulberry,	تكي الشام، توت الشام	
Inula conyza	Red mulberry		
Citrus grandis,	Fleabane	شاهبانج، برنوف	شاپانه، گياكنج
Citrus decumana	Pummelo, Shaddock	بوميليو، شادوك	شادوك، بوميليز
Fumaria - officinalis			شاتمپه، پهنيروك (له)
	Fumitory	شيطرج، سيطرج،	ناوچى سنجار)
Laurus nobilis		سيطرك، شاهترج	شاژاله
	Bay, Bay - laurel	غار، رند	
	Sweet bay,		
Spiraea - ulmaris	Noble Laurel		
	Queen the meadows	ملكه المزوج،	شاژنى ميزگ
-		إكليل بوقيصى	
Gavthieria - procumbens	King fig	تين ملكى	شاهمنجير
Frogaria - vesca	Winter green	شاي كندا	چاي كندا
	Sraw berry	شليك، شك	شليك، چيك
		توت الارض،	
		توت الأرضى،	
Imperial - fritillary		فريز فراولة	
	Fox's grapes,	بوقية، إكليل الملك	شليز، ميلاق،

	Fritillaria,	گولہ میلاقہ	
	Crown Imperial,	ترے ریوی، سلنیل	
Buxus - sempervirens	Snake head		
Trigonell - graecum	Box wood, Box tree	شمشاد، بقس	شمشاد
-	Fenugreek	حلبہ، فریقہ	شملی
Citrus - vulgaris,	Horn weed	شمین، حامل الماء	شنبلان
Cucurbita - citrullus	Water melon	رقی، بطیخ أحمر، بطیخ أخضر، دلاع، خریز، حبیب، بطیخ هندي، جبسی، دبشی رکی، شمري، شامي، بطیخ شامي	شووتی
Anethum- graveolens	Anet, Dill	شبت، سنوت، حزا،	شویت
Pastinaca - schekakul		زوفر، کوخر	
-		شبت الجبل، حشقال،	شویتہ کیویله
Salix - babylonica		حشقال، حرض النيل	شیکاکول
	Weeping - Willow	صفصاف باکی، صفصاف مستحي،	شوپری
Cynara - scolymus		أم الشقور	
	Artichoke	خرشوف، أرضي،	شہ کرؤکہ
Cynara - cardunculus		شوکی، حرشف	
Cucumis - dudaim	Cardoon	حرف برب	شہ کرؤکہ کیویله
Cheiranthus - cheiri	apple cucumber	شمام، دستنبویہ	شمامہ
	Hand flower,	منثور، خیری، شوبی،	شویز
	Wall flower,		
	Gilly flower,		
Conium - maculatum	Bleeding heart		
	Hemlock	شوکران	شہوکران، دوپرہست

Cicuta virosa,			
Cicuta - maculata	Cowbane	شوكران سام،	شوكه رانى زهمرين،
		شوكران منتن	شوكه رانى بۆگمە
Euphorbia-			دورمستە بۆگمە
Cyparissas	Spurage,	يوفوريا، أم الحليب	شيرمار، شيركتك،
	Milk wort,	فريبون، خائق الدجاج،	خورشيك، خوزيلك،
	Sun spurage,	يتوع، لبينة،	خوزيلكه كوجيلك،
	Wart wort,	سعدة، عنجد	كوژيرك، كوچيلك،
	Wild purslane,		كوچلكه، شيرخوزيلك،
Capparis - spinosa	Petty surge		نەرمۆكە
	Caper, Spiny caper,	كبر، شفلح، لصف	شيفلمتە مارگيرە،
-	Snake snare	لصاف، أصف	مارگان، كاباروك
	Wild lucerne	قت بري، فصصمة برية،	شيكانيره، كاديك
Perilla - frutescens,		رطبة برية	
Crispa,	Shisho,	شيشو	شيشو
	Summer - coleus;		
Colza - rape,	Purple perilla		
Brassica rapus,	Turnip, Rape,	شلغم، سلجم، لغت	شېلم
Brassica - carap	Naphew, Rape		
Liquidambar			
	Liquid ambar,	مبعة سائلة،	عمبرى شل،
Styrax - officinalis	Sweet gum	العنبر السائل	زهمقى شيرين
	Storax	المبعة الجادة، أضرطرك،	عمبرى وشك،
-		المبعة الناشفة،	ستوراكس
		لبنى، عبهر	
Mangifera - indica	Scent, Perfume	عطر، طيب	عطر
	Mango	عنبه، أنبج، أنبة، منجا،	عممبه
Zizyphus - vulgaris		منكة، مانجو	



(jujuba)	Jujube tree	عنان	عنان
Zizyphus - lotus			
	Wild jujube,	عنان بري، ضال	عنان كتيول
Phaseolus - vulgaris	Lotus jujube		
	Haricot bean,	فاصوليا	فاصوليا
	French bean,		
Raspberry - ideaus	Kidney bean		
Polypodium - vulgaris	Rubus red	عليق	فرمبوزا، توتريكي سور
	Poly pody	ثاقب الحجر،	فرمبي، بسيباك،
Moringa - apetra		ضرس الكلب، بسفايج،	قزى كمنيشك
Callistemon	Ben tree, Benoil tree	بان، يسار، يسر، شوع	فستقي رومي، بن
Corylus - avellana	Bottle brush	فرشة الزجاجا	فلجى بوتل
	Filbert,	بندق	فندق
Caesalpinia-	Hazel - nut, Cob nut		
bonducella	Physic nut,	بندق هندي،	فندقى هيندى
	Fever nut,	قارح، رة	
	Nickar bean,		
	Gray - bondus,		
Chlorophora-	Bondus		
tinctoria	Fustic	فسطيط، فوستيك	فوستيك
Vanilla - planifolia			
	Vanilla bean,	فانيليا، ونيلية	فانيليا
Viburnum	Vanilla		
Veronica - officinalis	Viburnum	ويبرنوم، أفلوس	فايبرنوم
	Speed weel,	زهرة الحواشي،	فيرونيك
	St. pauls betony	ويرونيكة	
Chrozophora-	Gypsy weed		
tinctoria	Tournesole	عباد الشمس النيلي،	قاهه شينكه

Abyssinian ted,		طرنشول الصباغين	گولمېرېژەى چويتى
Catha edulis,	Kat, khat	قات	قات
Celastrus - edulis			
Agaricus - campestris			
Amanita phalloides	Mushroom	فطر، عيش الغراب	قارچك، كوارگ
	Death cap	قلنسوة الموت	قارچكە مارانە
Agaricus albus			قارچكە گولانە
	White agaric	غاريقون ابيض	قارچكى سېى،
Saccharum-			نمگاريكى سېى
officinatum	Suger cane	قصب السكر، مصان	قاميشى شەكر
Arundo donax			
	Great reed,	غاب فارسي	قاميشى مەزن
Coffea	Spanish cane		
Brassica - olercea,	Coffee	قهوة، بن	قاوه
Varbotrytis	Cauli flower	قرنابيط، قنبيط	قەرنابىت
Amygdalis - persica			
Calendula - officinalis	Peach	خوخ، دراقن، فرسك	قۇخ
Pistacia - khinjuk	Pot marigold	أفحوان	قەرىقۇز
	Green - terebinth,	بطم أخضر،	قەزوان، قەزوانى شين
Eucalyptus	Turpentine tree,	حبة خضراء	بوويەك، قەزقوان
Eugenia - aromaticum	Eucalyptus	يوكالبتوس	قەلمەتۇز، يوكالبەتۇس
	Cloves, Clove tree	قرنفل، قرنفل	قەنەفل، مېخەك،
Cinchona-			مېخەكى درمەت
Condaminea,	Cinchona,	سنگونا، كينا	قەنەقىنە
Succirubra - pavon	Quinquim - tree		سینگۇنا، كينا
-			
Cetraria - islandiea	Algae	أشنة	قەوزە
	Iceland moss,	طحلب الصخور	قەوزەى بەرد،

Fucus - vesiculosus	Iceland lichen	حزاز الصخور	گل‌موزی بگرد
Adiantum-	Bladder - wrack	طحلب أحمر حویصلي	قه‌وزهی سوور، فیوکس
Capillus - veneris	Maiden hair,	کزیرة البئر،	قه‌یتران
Prunus - armeniaca,	Maiden hair fern	شعر البنات	
Armenica - vulgaris	Apricot	مشمش	قه‌یسی
Annona - squamosa,			
Annona - cherimoia	Sweet - sop,	القشدة الخضراء،	قه‌یماغی سه‌وز،
	Sugar apple,	سفرجل هندی، القشدة	به‌یئى هیندى
	Chirimoya,		
	Sour sop,		
Catalpa bignonioides	Custard - apple		
Arum-	Catalpa	کتلبه، کتالبا	کاتالبا
Conophalloides	-	لوف	کاردو، کاردی
Biarum angutata			
Casuarina			
Pinus sp.	Beef wood,	کازورینا	کازورینا
Pinus - brutiaten	Australian - Oak		بهریوی ئوسترالیایی
Manihot palmata,	Pine	صنوبر	کاژ، سنه‌یبر
Manihot dulci,	-	صنوبر زاویته	کاژى زاویته
Manihot edulis	Sweet cassava,	کاسافا، مانه‌وک،	کاسافا
Rhamnus - purshiana	Sweet - manioc	منیه‌وت	
Cichorium - intybus	Cascara	کسکاره	کاسکارا، کسکه‌ره
	Chicory, Succory	هندباء بریه،	کاسنی
Levisticum	Wild endive	شیگوریا، خس بری	
officinale	Lovage	کاشم، آنجدان رومی،	کاشمه، کاشمه‌ی رومی،
Cinnamomum-		کاشم رومی	
Camphora,	Camphor tree	کافور	کافور
Eucalyptus globulus			

Piper - methysticum			
Theobroma - cacao	Kavakava	کافاکافا	کافاکافا
	Cacao tree,	کاکاو، شوکولاته	کاکاو، چوکلیت
Diospyros - kaki	Chocolatae tree		
	Date - plum, kaki,	کاکي، بلخ طریزون،	کاکي، بیژوالارووک
	Japanese-	مشمش اليابان	
	Persimmon,		
Cucumis - melo	Chinese - persimon		
	Sweet melon,	بطیخ، قاوون، شمام	کالنه، گندوره
	Musk melon,		
Latua - sativa	Cantaloupe		
Andropogon-	Lettuce	خس	کاهور
Schoenanthus	Lemon grass,	حلفا مکه، سنبل عربي،	کای مهککه کهورگیا
Vicia ervilia,	Scenanth	طیب الوب، تبين مکه	سونبولی عرهبی
Veronica - ervilia	Ervil, Lentil vetch	کرسنه، کشنی	کچنی
Lathyrus - sativus,			
Avena - sativa	Dats, Fart seed,	هرطمان، خافور،	کزن
	Chickling vetch,	خرطال، جلبان،	
	Blue vetchling,	شوقان، حب الضراط	
	Grass pea,		
-	Chickling pea		
	Bstard wetchling	هرطمان حبة	کزنه مارانه
-			پولکه لاسووره
Ribesuva - crispa	Couchk - kishk	کشک	کشمک، دوفنه
Ribes nigrum	Goose berry bush	کشمش شانک	کشمیشی درکاوی
Ribes rubrum	Black currant bush	کشمش أسود	کشمیشی ریش
Equisetum - arvense	Red currant bush	کشمش أحمر	کشمیشی سور
	Horse tail,	ذیل الفرس (الحسان)،	کلکه نهمپ

Lophochloa,	Mares - stallions tail	كنبات	
Lophalaris	Canary grass	قنبو، ابو دميم	كلکه پنبوی
Leonurus - cardiaca			
	Mother wort	ذنب الاسد،	كلکه شير
Gundelia - tourneforti		فراسيون القلب	
Medicago - lupina,	-	كعوب، عكوب	كنگر
Melilotus - officinalis	Yellow melilot,	قرط، هندقوق،	كنير
	Yellow trifol,	إكليل الملك،	
	Yellow - sweet clover,	نرق، نصفصمة	
	Hop clover,		
	King clover,		
	Medicinal sweet		
Hibicus - sabdariffa	Clover		
Rosa-sinensis	Karkade	كوجرات، كركدية،	كوجهرات
	African mallow,	وردة العين	
	Red sorrel,		
Strychnos-toxifera	Rosella, Rama		
Nasturtim - officinale	Curar, Curari	کورار	کورار، کوراری
	Water cress	حرف الماء،	کوزمه
		قرة العين، كرفس الماء،	
Ornitho-		جرجير الماء، قرنوش	
galum - lacteum	Chin chin, Milk star	صوصلاء، أشراش	کوزی (به کوردی)
Citrullus - colocynth	of Bethlehem	لبن الطير، علقم، صاصل	همورمان)
	Bitter apple, Bitter	حنظل، مرارة الصحاري،	کوزالك، کوزارک
Cucur bitapepo	gourd, Colo cynth	حدج، شري، قشاء النقام	
	White gourd, Bottle	شجر أبيض،	کولهکمی چيشت،
	gourd, pumpkin,	قرع أبيض، کوسا،	کولهکمی سهی
	Calabash - gourd,	شجر أستنبولي،	کولهکمی سموز،

	Calabash - cucumber,	قرع صغير	كودي، كندق
	Vegetable - marrow,		
Cucurbita - moschata	Field pumpkin		
	Squash, Cushew	قرح حلو، قرع مسكي	كوله كهي شيرين
Cucurbita - maxima	Sweet gourd		
	Red and yellow	قرع عسكي،	كوله كهي گهوره
	gourd, Squash	قرع كبير، يقطين،	كوله كهي سور،
Lagenaria siceraria		شجر أسكلة	كوله كهي قاشقاش
Prunus - mahaleb	Calabash	دباء	كوله كهي مل دريژ
	Cerasus - mahaleb,	محب	كونار، كينار، مهطب
	Mahaleb - cherry,		
Medicago - minima	Berfumed - cherry		
Sesamum - indicum,	Little bur clover	لزيج	كونجرکه
Sesamum orientale	Sesame, Bene	سمسم، جلجلان	كونجي
Cornus - masculafa	Benne		
	Common - cornel	قرانيا	كؤرنس، كؤرنيل
Erythroxylon coca	Cyrry	كري، بهار هندي	کاری
-	coca	كوكا، كوكا	كؤكا
Cola nitida,	Cocaine	كوكائين	كؤكاين
Cola - acuminata	Cola, Kola, cola nut	كولا، كولة	كؤلا
Colutea - arborescens			
	Bladder - senna	كولوتيا، قلوته،	كؤلوتيا،
Piper - cubeba		سنا كاذب	سينمه كيه درؤزنه
	Cubeb,	كبابه، حبّ العروس	كبابه
Citrus - medica	Cubeb pepper		
	Rough lemon,	كباد، أترنج، ترنج،	كبابات
	Baghdad - citron,	أترنج، ليمون مخرفش،	
	Citron	أبو صريرة، تفاح ميديا،	

Linum-		تفاح فارس	
usitatissimum	Flax	كتان	كمتان
Astragalus			
gummifer	Tragacanth	كثيراء، قتاد، قرنية، أقرينة، كفيعة، عنزروت، قريجة، شرشير، أصابع العروس، هشة البقر، أظافر الجن، أظافر الشيطان	كمتيره، كمروون، زوني، جوني، جويني، كويني، كوني، كونجيل، كهايند، كمرويشكي، قمقمق، دارمكيجه، دارمكيجا، تولتافا، تاقالق، تاقالقا، تاقاقي، تاجيج، تابله كوني، همنگوشير، مئزورد، مئزمتزوك، دوكوزليشكا، دوقله جاشا
Carum carvi			
Onopordon-	Caraway	كراوية، كروياء،	كمراويه
acanthium	Cotton thistle,	شوك الحمار، شكاعي	كمريتمش
Celtis - teumefortii	Scoth thistle		
	Nettle tree	السيلتس الشرقي	كمركاس
Apium-graveolens		الطاووق، ميس، جرمشق	
Claviceps - purpurea	Celery, Smallage	كرفس، تراجيل	كمريوز
	Ergot fungus	فطر الأرغوت،	كمريوي نيرگوت
Castanea-vulgaris		فطر الدابرة	
	Chestnut	كستناء، شاهلوط،	كستناء شاهيروو
Aesculus-		قسطل، أبو فروة	
Hippocastanum	Horse chest nut	كستناء الحصان، قسطل الفرس،	كستناء نمسپ
Brassica oleracea-		قسطل الهند	
Var capitata	Cabbage	ملفوف، كرنب، طانة،	كلهرم،
Brassica - oleracea,		كرنب لا رؤيسي	كلهرمي بي سلك

Var. gongylodes, Brassica - caulorapa	Knol - kohl, Wild cabbage, khol rabi, Kohl rabi, Turnip cabbage, Kale turnip, Drum head - cabbage,	کلم، کرنب ساقی، کرنب نبطي، کرنب رؤیسی	کلم
Citrus - japonica	Swedish turnip		
Acer L.	Kumquat Mapple tree, Saddle tree,	کمکوات قیقب، آسفندان	کمکوات کهوت، کارکاو، کینکاو، تانکؤس
Pimpinelle - saxifraga	Box elder Saxifrage	جراب الراعی،	کهولہ شوانہ،
Allium - porrum	Leek	کاسر الحجر کراث	بهرمشکیننی کهوهر
Marrubium - vulgare	Hore hound	فراسیون	کهوهره کئیولہ
Allium ascalonicum	Shallot, Scallion	کراث آندلس، قفلوط	گیاسنگ، کوپانہ کهوهری نمینطووسی، شالؤت
Schinopsis- Lorentzii,	Quebracho	کبراشو، کبراش	کبراشو
S. balansae			
Macrocystis,			
Pyrifera	Kelp	کلب	کینلپ، قهوزهی قاومیی
Physalis - alkekengi	Winter cherry, Ground - cherry,	کاکنج، صبو	کینکنجی، کاکنج
Actinida - sp	Alkengi		
	Kiwi, Chinese goose	کیوی، ریباس صینی	کیوی



Opopanax - chironium	berry		
Lupinus	Opopanax	جاوشير	گاشير، گاوشير
Lathyrus - sativus	Lupine	ترمس	گاگوزی تيرموس
Citrus - paradisi	Grass pea	هرطمان، جلبان	کال، کزن
Coriandrum - sativum	Grape fruit	کريب فروت، ليمون الجنة	گريپ فروت
Sanguisorba - minor	Coriander	کزيرة، کسبرة، تقدة	گزنير
Bryophyta	Garden bumet	کزيرة الثعلب	گزنيرى رنوى
Psidium - guayava	Mosses	حزاز	کلمومز
Cordia myxa	Guava	جوافة، غوافة	کوافه
	Sebesten tree	مخيطه، مخاطه، بنبر، بمبر، سبستان،	کوانه سمگ، سبستان، بنبر
Borago - officinalis		مقساس، أطباء الکلبه	
	Borago	لسان الثور، جمجم	گوزديوان، گاوزيان
Citrullus-		حمحم	
colocynthis	Colocynth,	حنظل، بشبش، حدج،	گوزارک، کوژالک
	Bitter apple,	شري، مراره الصماري،	
Gentiana-	Bitter gourd	قضاء النعام	
Centaurium	Gentian	جنطيانا	گوشاد، جينتين
Cuscuta			
	Dodder	حامول، هالوک، کشوت	گورگه، گياکله
Silybum - marianum			
	Milk thistle,	خرفيش الجمال،	گولانمان، دپکه پيروزه
	St. marys - thistle	شوک مريم، سلبين،	
Ranunculus - acris	Holly - thistle	قردوس، شوک	
	Tall butter cup,	حودان الخريف،	
Anemone - coronaria	Bachelors - button	زر الذهب	
	Anemone,	کف السبع، شقار،	گولاله هايژه
	Wind flower,	رجل الغراب،	دوگمى زير

	Anemomy, Poppy	شقانق النعمان،	گولآله سورمه
	flowered - anemone,	زغليل، شقيق،	گولآوكه ماست،
	Ranus culus,	ورد نيسان،	گولآه نيسان،
	Butter cup,	حوزان، كبيكج،	نان و كمره،
	April flower,	كف الصبيع،	جونك، كوليك
Ranunculus - aquatilis	Crow foot	كف الهر	
	Water butter - cup,	حوزان مائي	گولآله سورمه ي ناوي
-	Water crow foot		
Rosmarinus-	Rose - water	-	گولاو
officinalis	Rose mary	إكليل الجبل	گولآهندي شاخي
Anemon - coronaria,		حصا لبان	رؤزماری
Ranunculus	Crown - anemone,	شقانق النعمان	گولآهمار، گولآنازار
	Poppy - anemone		گولآه نيسان،
Momordica-			گولآوكه ماست
Charanta,	Balsam pear,	مومرديقه، محضوضه،	گولآهمنهران،
Momordica-	Carilla fruit,	كمثري بلسمية، كليرة	گولآهمندان
Balsamina	Bitter gourd,		
Achillea - falcata,	Balsam apple		
A. millefolium	Milfoil achillea,	قيصوم، أخيليا	گولآ مازهران
	Achilla santolina,	حشيشة النجارين،	مهزارگه لا
	Yarrow milfoil,	حشيشة حزنبل،	
Punica granatum	Falciform achillea	ذات ألف ورقة،	
	Dwarf - pomegranate,	جلنار، رمان قصير،	گولآناز
	Pomegranate-	رمان مغل، رمان الزينة،	
Erysimum-	blossoms	رمان بري	
Kurdicum	-	-	گولآوكه زمرد، هلكوك
Rosa - damascena			هلي كك
	Garden rose,	ورد جورى، ورد أشرفى،	گولآباج، گولآه محمد

	Prophets flower,	جنبد، ورد دمشق،	
Hypericum-	Damask rose	ورد بلدي	
scabrum,	Old mans - beard,	ضيان السياج،	گوله برون،
Clematis - vitalba	Flower of sickness,	ملعي شراج	ريشه پيرانه، گوله جان،
	Yellow flower		تريه تيمه، بيلبيلاه،
Helianthus			گوله زهره
	Sun flower	عباد الشمس، جريد	گوله به پوزه،
	Sun rose	جريد الحمة، حشمة،	گيا خشخشوك
Chrosophora		خضر	
tinctoria	Tourmsole, tumsole	زريج	گوله به پوزه، چويتى،
Helianthus - annus	Dyers tumsole	طرنشول الصباغين،	قاهمشكنه
Primula - officinalis		عباد الشمس النيلي	
Primula - veris	Primrose	زهرة الربيع	گوله به عاره
-	Cowslop	زهرة الربيع المرجية	گوله به عاره، ميرگ
Papaver-	Flower of orange	قداح	گوله پرتقال
Somniferum	Opium poppy	خشخاش، أبو النوم،	گوله خاتون، خاشخاش
Asclepias		رمان السعالي	
	Blood flower	صقلاب، زهرة الدم،	گوله خوين
Lavendula		مرجاني	
	Tulipa, lavender	خزامي، لاونطة	گوله خنزيم (غنزيم)،
Aspidium - filix max,			لاومنته
Dryopteris - filix	Male fern, Filicinae	سرخس، خنشار	گوله نمران،
Campsis			سرخس، گوله داپو
	Trumpet flower,	تکومة أمريكا	گوله زوپنا
	Trumpet creeper,	ورد البرقة، ورد البوق	
Rose foetida	Briliant flower		
Asperula	-	مريحة، ورد منتن	گوله زهره
Boehmeria	White flower	جويسنة	گوله سپي

Passiflora-incarnata	Ramee-grass, Ramie	قنب سيام، رامي	گوشي سيام
	Blue passion - flower	ورد الساعة	گوله سعاتي
	Celestial - wheel	زهرة الساعة	شونك، شينوك
	Clock flower	جرج فلك، زهرة الآلام	شنوك، شين
Kochia - scoparia			
	Kochia,	ورد المكانس، كوكيا،	گولمكسك
	Summer cypress,	كوشية	كيا كمسك
Vinca	Mock cypress		
	Periwinkle,	عناقية، ونكة، فينيكا	گوله مار، نيمروز
Althea, Althaea	Snake flower		
officinalis	Marsh - mallow,	خطمة، خطمي، ختمة	گوله ميزق، گوله هيلو
Aristolochia-	Hollyhock		
Maurorum	Birth wort	زراوند، خصاوي البفل،	گونه سگانه
		ورد البطة	مارسكه زهراوند،
Stachysby - zantia			هي كلمشيز، باروكه
Myristica - fragrans	Lambs ear	أذن الجمل	گويي بهرخه
carum - copticum	Nutmeg	جوز الطيب، جوز بوا،	گويزيق
Garcinia-		بسياسة	
Mangostana	Mango steen	جوز جندم،	گويز گهنم
Juglans - regia		شمعة الأرض	
Areca - catechu	Walnut	جوز اعتيادي	گويزي ناسايي
	Areca palm,	جوز الأريكا، فوفل،	گويزي نيريكا
	Betel nut	كوئل، أطماط	گويزي بيتيل
Bertholletica-			گويزي كاشيو، گازو
excelsa	Brazil nut	جوز البرازيل	گويزي بمرزيل
Strychnos-			
Nux vomica	Nux vomica,	جوز القيء،	گويزي پشينهوه،
Cola acuminata,	Poison nut,	قاتل الكلب	ستريكنوس

Sterculia - acuminata	Kola nut tree	جوز الزنج	گوفزی زنج
Carya - olivaeformis			
Carya - illinoensis	Pecan,	جوز الزيتوني، باکانیة،	گوفزی زمیتوونی،
Glossostemon-	Pecan nut		پیکان، گوفزی شمیرکایی
bruguleri	Arabian walnut,	مفات، جوز العرب	گوفزی عمرهیی،
Cocos - nucifera	Maghat		هماره کئیله
	Coconut palm	جوز الهند،	گوفزی هیند
Myosotis - strica		جوز الفارجیل	
	Forget menot,	أذان الفأر، لاتنسني	کوی مشکه
	Majorana		
Corcharus-			
capsularis	Jute, Jews mallow,	جوت، قنب کلکله، تیل	گوش، گوفنی
Verbascum - sinuatum	Decan hemp		
	Mullien	لبیده، بوسیر،	کوی ورچه گوگم
		أذان الدب،	
Verbascum-		حشیشه الذهب، کوکم	
thapsiforme	Shepherds - club,	أذان الدب المخملي،	کوی ورچهی مخملي،
	Velvet plant,	بوسیر مخملي،	کوتکهی شوان
	Candle wick,	الورق لبیده،	
Solidago-	Aarons rod		
vigraaurea,	Golden rod	عصا الذهب،	گوزچانه زفرینه
Solidago - odorata		صولیداجیه	چیلکه زفرینه
Polygonum-			
aviculare	Knot grass,	عصا الراعي،	گوزچانی شوان
Grataegus-	Kont weed	بطباط، جنجر	
oxyacantha	Azarole,	زعرور، زعرور بري،	گونیژ، گویشیک، گونیژ
Palaquium - gutta	Hawthorn	زعرور شانک	
	Gutta percha	جوتا برشا،	گتارپیرچا

Ricinus major		غانا برشا، غوتا برشا	
Ricinus, Communis	Castor oil - plant	خروع	گهرچک
Urtica diocica,			
Urtica urens	Nettle, Sting wort,	قريص، قراض، حرافة،	گهزنه
	Biting herb,	نبات النار، حکک	گزينگ، گهزنگ
	Stinging nettle,		
	Scratch - wort,		
	Vrtica, Fire herb,		
Lamium - album	Burn weed		
	White - archangel	قراض کاذب	گهزنه درؤزنه
Manna		لاميون أبيض	
Gladiolus - italicus,	-	من، من السماء	گهزؤ
Campanula	Blue bell,	دلپوت، سيف الغراب،	گهزیزه
Spartium - junceum	Wild hyacinth	کلادیولس	
	Rush broom,	وزال، بدسکان	گسکی نيسهانيایي،
	Spanish broom,		زهل گسک
Baptisia - tinctoria	Weavers broom		
	False indigo	نيلة كاذبة، نيلة برية	گهنه چويت
	wild indigo,		
Carthamus-	Horse fly		
Tinctorius	False saffron,	قرطم،	گهنه زمعفران،
Triticum - vulgare	Bustard - saffron,	عصفر، بهرام	زعمفرانی دوورک
Loliumri, Bromus	Wheat	القمح، الحنطة، البر	گهنم
	Swiss grass,	رویطة، حنيطة، علفية	گهنمؤک
Zeamays	Brome grass		
Sorghum - halepense	Maize, Corn	ذرة صفراء، ذرة شامية	گهنمشامی
	Johnson - grass,	حليان، سفرندة	گهنمشامی سبی،
	Arabian - millet,	ذرة بيضاء	کیای جؤنسؤن

Astragalus - russellii,	Aleppo grass		
Astragalus - apinosus	Tragacanth	قتاد، طقيق، جداد، كداد	گوم، گوننی، جوننی
A. gummifer		کثیراء، أضافير الجن،	هنگوستر، کمتیره
Stachys - officinalis		أضافير الشيطان	گازو
Stachys - betonica	Betony,	بطونيقا	گیابرین، بیتونی
Hypericum-	Wood Betony,		
Perforatum	Eola weed,	هیوفاریقون،	گیابزنه، هایپیریکم،
	Goat weed,	داذی رومی	گیای سانت جون
	Rosin rose,		
	St. Johns wort,		
Datura - stramonium	Hypericum		
	Jimson weed,	داتوره، جوز مائل،	گیابوگمنه تاتوره،
	Stramony,	تفاح الشيطان،	موسنک
-	Thorn apple	تفاح شائك	
Bupleurum	Aromatic herbs	الأعشاب العطرية	گیا بونخوشه کان
	Hares ear	ضلع البقرة،	گیابمرانک
Gagea - confusa		أذن الأرنب	گویی کمرویشکه
Amica-montana	-	-	گیا پانکه، گیا پانهکه
	Mountain - tobacco,	زهرة العطاس الجبلية	گیاهشمینی، کنیوله
Chelidonium - majus	Mountain amica		تووتنه کنیوله
	Swallow wort,	عروق الصباغین،	گیاهرمسئلک
	Celandine	عروق صفر، مامیران،	پهکه زهره، پهکی بویه
Avena		بقلة العطاظیف،	
	Oats	جودار، دوسر، شوفان	گیاهپرش، چموهر،
Biscutella - didyma			کالتاس، گیابریش
-	-	-	گیا دابنجووک
	Fenugreek,	نقل، قضب	گیادانک، دانوک
	Gift weed,	فصفصة	معالوشک، نفیشتوک

	Medicago		
Avena sterilis	Snail clover		
	Animal (or),	خافور، خرطال العقيم	گيادانه
Humulus - lupulus	Animated oats		
Galium - odoratum	Hop, Coin grass	حشيشة الدينار، جنجل	گيادينار
	Wood ruff	غاليوم، غاليون	گيارونه گيا تاراسانا،
Hippocreris			کورکور، هلال
Anagallis - arvensis	Horse-shoe	نعل الفرس	گيا ريختوك
	Common,	عشبة العلق	گيا زمروو
Pulmonaria-	Pimpernel	حشيشة الحلمة	گيامه مك
Officinalis	Lung wort	حشيشة الرنة	گياسی
Saponaria-			
officinalis	Soap wort	صابونية مخزنية،	گيا سابون
		عرق الحلاوة،	رنگه شيرينه
Marrubium - vulgare		شرش الحلاوة	رنگي حلوا
	Hore hound	حشيشة الكلب	گيا سه گانه
		كرات جبلي،	كهوهه كنويله
Opolygala amara,		فراسيون أبيض	
Galega - officinalis	Milk wort,	حشيشة اللبن، مستدرة	گياشير
Angelica - officinalis	Goats rue	بولوغالن، مدرة	
	Angelica,	حشيشة الملاك، أراية،	گيا فريشته
Potentilla - anserina	Archangelica		
	Silver weed,	حشيشة الوز	گيا قاز، گيا قازانه
Hemiaria - glabra	Goose grass		
	Glabrous-	حشيشة الفتق	گيا قوپی
Stellaria - medica	rupture wort		•
Tanacetum - vulgare	Stellaria	حشيشة القزاز، نجمية	گيا قمرزاز
	Tansy	حشيشة المدود،	گيا كرم،



Tussilago - farfara		حشيشة الشفاء	كياشيفا
	Colts foot,	حشيشة السعال,	كياكوكه
	Cough wort	دعة الحمار,	
Plantago - psyllium,		خطوة المهر	
Psyllium	Flea wort,	عشبة البراغيث,	كيا كنج, كوي بزنه
	Flax seed - plantain	بذر قطونا,	
		حشيشة البراغيث,	
		أذان الكباش,	
Cruciata - tavrca		أذان الجدي	
Scabiosa	-	-	كيا كاترا
Cochlearia-	Scabiosa	زهرة الجرب	كيا كيري
officinalis	Scurvy grass	حشيشة الملاعق, ملقية	كيا كموچكه
Andropogon - nardus			كموچكه كيا
	Citronella	أترجية, ليمونية	كيا ليمو, سيترونيللا
Galium - kurdicum,		سترونيلا	
Galium - vernum,	Yellow bedstraw	بقلة اللبن, خثيرة,	كيا ماست, كيانطمه
Glaucium	Cheese rennet	غاليون أصفر	كاليومي زمرد, كاليومي,
			پمنير, كيا پونه
Galium (nigricanus)			هلال, كياتيره, كويكوي
Aparine	Cling weed,	غاليون, لزيج, بلسكاه,	كيانهرم, نوسهك,
	Goose grass,	بلسكي, لصيقي,	تيرتيره,
Euphrasia - officinalis	Cleavers, Cliavers	حشيشة الأفعى	
	Eyebright	حشيشة الرمد, يوفراسيا	كيا وهردينه
Gratiola - officinalis			كيا چاوتيشه, يوفراسيا
	Poormans - herb,	عشبة الفقراء	كياي هزازان
Cotoneaster-	Hedge - hyssop		
Vulgaris	Cotoneaster	سفرجيلة	كيزيالوك
Daucus - carota			

-	Carrot	جزر	گیزمر، یارکوکى
Pastinaca - sativa	Bolbous barley	أبو سويف	گیزمر گيا
	Wild parsnip	جزر أبيض، سيسارون	گیزمرى سہى
Prunus - cerasus,		رئة العجل	گیزمره کيويہ
Prunus - avium	Cherry	الكرن، قراصيا	گيلاس
Valeriana - officinalis			
Tropaeolum - majus	Valerian	حشيشة القطه، ناردين	گياپشيلہ، سونبول
	Garden - nasturtium	لاتيني، كبوسين، أبو خنجر،	لاتينى
Siphonia-		طرطور الباشا، جوکلانہ	
brasiliensis	Hevea,	شجرة المطاط، هافايہ	لاستيك، هيٲيا،
Citrus - reticulata	Para - rubber tree	هيٲيا، مطاط	درمختى لاسٲيك
Citrus - mobilis,	Mandarin - orange,	لالنكى، يوسفى،	لالمنگى، خوٲشاكنہ
Citrus - deliciosa	Loose - skinned, orange, Tangerines,	يوسف أفندي، مندرين	خوٲش پاكمرہ، نارمنگى
Hedera - helix	Italian tangerine		
	Ivy, Lablab	لبلاب، حبلاٲ،	لاولاي، لافلاف
Glechoma - hederacea		حبلى المساكين، عشقة	
Lavandula-	Ground illiy	لبلاب أرضي، كفنة مدادة	لاولاي زموى
officinalis,	True lavender,	لاونقة، خزامي،	لاومنٲہ، خمزيم
Artemisia, Judacia	Spike, Lavender	خيرى البر	
Luffa			
	Dishcloth - gourd,	لوف، لوف مصري،	لفكہشامى
	Vegetable - sponge,	لوف أسطوانى الثمر	
	Loofah gourd,		
	Towel gourd,		
Luffa cylindrica,	Sponge gourd,		
Luffa acutangula	Acutangular loofah	لوف مضلع الثمر	لفكہشامى سووچدار

Arum - maculatum

	Cuckoopint,	لوف أبقع	لفكەى بەلك
Vigna - sinensis,	Wake - robin		لفكە شامى بەلك
Vigna catjang	Caw pea	لويىاء، ئامىر، دجى،	لۇپيا
Rhus - verniciflua			
Gossypium-	Laquer varnish tree	لك	لۇك
Barbadense	Cotton	قطن	لۇكە
Allium, haeman-			
thoides	-	-	لووشە
Bauhinia,			
Saliva argenetia	Camels - feet	بوھىنيا، كف الجمل	لەمى وشتر، بوھىنيا
	Litmus, Turnsole	لموس، طرنشول	لېتمۇس
Nymphaea		صبغة عباد الشمس	
	Water lily	نېنوفر، نېلوفر، لېلوفر	لېلۇپې
Citrus - limetta,		كرنب الماء، زنبق الماء	
Citrus - nobilis	Sweet lime	لېمون (نومى) حلو	لېمۇى شېرىن
Citrus - limon		لېمون (نومى) حامض،	لېمۇى ترش
	Common lemon,	مسكى	
Citrus - aurantifolia	Lemon	لېمون (نومى) بصرة،	لېمۇى بىسرا
	Lime, Sour - Lime,	بنزھير	
Citrus - decumana	Basra lemon (lime)		
	Pomelo, shaddock	لېمون ھىندى	لېمۇى ھىندى،
Ceratocephala-			شادۇك، پۇمىلۇ
Falcata	-	لەنج، جىذابى	ماجىنۇكە، ماچى جىنۇكە
Asparagus-			
Officinalis	Asparagus	ھىلون، ضىفوس،	مارچىنۇە
Aristo - lochia		كشك ألمانظ، كشك ألمانس	
	Birth wort	زراوند، أرسطولوخيا،	مارسكە گونە سەگانە،

		ورد البطة	هاروك، زهرمند، بي كلمشيره
Vigna - nilotica,	Gall	عنفي	مازوي، مازي
Vigna radiata	Green gram,	ماش	ماش
Clastropus - vestitus	Mung bean		
Capparis - spinosa	-	-	مارگيله
	Caper,	شفلح، كبر،	مارگير، شيفلته
Scorpiurus	Spiny caper	أصف، لصف،	مارگيره، كيروك
	Cater pillar - plant,	عقريه، خزيمه	ماميتك،
	Nose - ring	قرنيه، اذينه	ركيشه هلميشكا، گيافيكه، كرينه كاليك، باخشكه
Mangifera			سى پمنجه
	Mango	مانجو، منجه،	مانگو، عمنبه
Swietenia - mahogoni		عنبه، انبه، أنج	
Commiphora myrrha	Mahogany	ماهوگونى	ماهوگانى، ماهوگونى
Myrica-	Myrrh	المر	مايره
Pensylavania	Bay berry	ميريقه، شمعيه	مايرىكا
Erythraea-			
centaurium	Lesser (common) centaury, Panicum repnes, Torpedo grass, Couch paicum,	قنطريون، مرير، مران	مرو، سينتاورى
Saliva - officinalis	Creeping panicum Common sage, Garden sage,	مريميه، قويسه ناعمة مخزنيه	مريمى، سالفيا
Musa - sapientum	Clary salvia	قصعين، سالمة	

Myrtus - communis	Banana	موز	مۆز
	Common - myrtle	آس، ياس، مرسين، حمىلاس، حبلاس	مۆرد
Ruscus - aculeatus,		حلموش، مرسيم	
Ruscus-	Butcher's broom,	آس برى، سفندر، قفندر	مۆردە كىويلە
Hypophyllum	Knee - holly		
Origanum-			
Marjorana	Marjoram	مرزنگوش، سمسق، هردقوش، عترە	مرزنگوش، مەزنگوش، مەرزە
Origanum - vulgare		بىزىنگوش	
	Oregano,	مردوقوش برى، مرو،	مەزىنگوشە كىويلە
	Wild marjoram	حبىق، الشيوخ، خرنىباش، مرماخور	ئۆزىگانۆ
Petroelinum-	Mastic	مصطكاه	مەستەكى
Sativum,	Parsley	بقدونس، مقدونس،	مەعدىنئوس،
Petroselinum-		معدنوس	كەرەوزى پۇمى
Crispum			
Myrrhis-odorata			
	Sweet cicely	مقدونس مسكى،	مەعدىنئوسى بۇندار،
Anthriscus-		مقدونس إسپانى	مەعدىنئوسى ئىسپانىيە
cerefolium	Chervil sweet cicely	مقدونس أفرنجى، سرفيل	مەعدىنئوسى ئەفرىنجى، چىزىقىل
Verbena - officinalis			
	Verbena, Vervain,	رعى الحمام، مينا، لويزا	مينا
Lantana	Pigeons grass		
Dinathus	Bush verbena	مينا شجرية	ميناى درمخت
Eugena - aromatica	(Camation) pink	قرنفل	مىخەكى گۆل
	Cloves,	قرنفل، كېش القرنفل،	مىخەكى دار،

Glycyrrhiza glabra	Clove tree	قرنفول	درمختی میخک، قمنفل
-	Licorice, Liqvorice	سوس، عرق سوس	مینکوک، بلمک
Tamus - communis	Raisin	زبيب، عنجد	میوز
	Black - bryony	کرم بري،	میوه کنویله
		الکرمة السوداء،	میوهی رهش
Bryonia alba		فاشرشین	
	White - bryony	الکرمة البيضاء،	میوی سبی
Citrus - aurantium,		فاشرا بیضاء	
Var.amara	Seville-orange	رازنج، نارنج،	نارنج
Galium-	Sour (bitter) orange		
Nigricans aparine	Cling weed, Cilvers,	لزیج	نوسهک
Cicer - arictinum	Cleavers		
Rosa canina,	Chick pea,	حمص	نؤک
Rose - elgateria	Dog rose,	نسرین، ورد السیاح،	نسرین، گول نسرین
	Sweet brier,	علیق الکلاب، ورد بري	
	Wild rose,		
Mentha	Eglantine		
Mentha - piperita	Mint	نعناع، نعنغ	نهعنا
	Pepper mint,	نعنع بستانی،	نهعناعی باخچه،
	Brandy mint	نعنع فلفلی،	نهعناى بيبهرى،
Vinca - herbacea		نعنع طبعی	نهعناى پزیشکی
	Herbaceous-	عين البزون	نهووز، گولمار،
Lens esculent,	Periwinkle	عناقبة عشبية، ونكة	چاوهشيله
Lens culinaris	Lentil	العدس، بلسن	نپسک
Narcissus - odorus			
Viola - tricolor	Narcissus	نرجس	نیرگز
	Tricolored-violet,	بنفسج ثلاثي الألوان،	همرجابیی، پانسى
	Pansy, Hearteases	زهرة الثالث، بانسیس	
Panicum - miliaceum,			

# منتقدی اِقرأ الثقافی

للکتب ( کوردی - عربی - فارسی )

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

لەم کتێبدا هەوڵم داوە کە باسی ژمارەیەکێ زۆر لە رووەکە پزیشکیەکان بکەم (گیا و دەوێن و درەخت)، بە تاقیانی لە ناوچەی کوردستاندا، لەلایەنی: ناوی کوردی و عەرەبی و ئینگلیزی و لاتینیەکانیانەوە. وێبەکانیان، ئەو بەشەکانی کە سوودیانی ئی وەرەگیرێت، مێژووەکانیان، پێکھاتیان (ئەو مادە کاربەکرانەکانی کە تیااندان)، ئەو دەرمانانەکانی ئیان دەرەجەگیرێت و چۆنیەتی بەکارھێنانیان لە مەیدانی پزیشکیدا، ئەگەر ناوی هەندێک لە رووەکانە (علماء النبات) بانی و عەرەب و کوردەکان کە لەم مەیداندا ناویانگیا دەرکردووە. مەبەستێش ئەوەیە کە خۆشەڕ و روژنەری کورد شارەزاییەک لەبارەی رووەکە پزیشکیەکانەوه پەیدا بکات، بۆ ئەوەی بە زینگیەکێ راست، بەهێنی ئامۆزگاری پزیشکەکان، سوودیانی ئی وەرگیرێت و بەمەلدا نەچێت، چونکە کوردستان مەلەندێکی زۆر فراوانە بۆ رووەکی پزیشکی.

چاپخانە



هەولێر - کوردستان  
Aras Press  
Kurdistan - Erbil

رێنووسی پەڤکرتوو

ISBN 978-9933-487-13-3



9 789933 487133

بایی ٦٥٠٠ دینارە